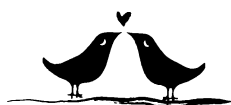
Dr. Terri L. Orbuch



Meilė iš antro karto

Kaip pamiršti nuoskaudas ir užmegzti naujus santykius

Alma littera



Dr. Terri L. Orbuch

Meilė iš antro karto

Kaip pamiršti nuoskaudas ir užmegzti naujus santykius

Iš anglų kalbos vertė
Vita Babenskienė

Alma littera

VILNIUS / 2013

UDK 177.6
Or-12

Versta iš:
Terri L. Orbuch, Finding Love Again:
6 Simple Steps to a New and Happy
Relationship, Sourcebooks, 2012

ISBN 978-609-01-1013-3

Skiriu dukteriai ir sūnui – tegul jus visada lydi meilė ir laimė.

Turinys

Padėka

DIENOS ŠVIESĄ ŠI KNYGA išvydo sulaukus daugelio žmonių pagalbos ir paramos. Pirmiausia nuoširdžiai dėkoju visiems Pirmųjų povedybinių metų (PPM) programos dalyviams. Be jūsų nuolatinio atsidavimo ir dalyvavimo projekte ši knyga nebūtų pasirodžiusi. Taip pat nuoširdų padėkos žodį tariu savo studentams ir kolegoms už nepaliaujamą, pasiaukojamą darbą projekte, trukusiame dvidešimt ketverius metus. Per tą laiką įgijome neįkainojamų žinių apie santuoką, skyrybas ir naujų tarpusavio santykių kūrimą. Visa širdimi dėkoju ir Ouklando universiteto administracijai už paramą, palaikymą ir suteiktą stipendiją. Didžiuojuosi esanti Ouklando universiteto bendruomenės narė.

Ačiū tariu ir Carolyn Rodi už atsidavimą, kūrybiškumą ir sunkų darbą, – be viso to nebūčiau išsivertusi. Už konsultacijas, paramą ir entuziazmą taip pat dėkoju ir leidėjams Cathy Lewis, Gail Bradney, taip pat agentei Jill Marsal. Padėkoti norėčiau ir Shanai Drehs – nuo pat pradžių mano sumanymui atsidavusiai *Sourcebooks* redaktorei.

Tačiau rašant šią knygą svarbiausia buvo mano šeima ir artimieji. Dėkoju savo motinai ir tėvui, kurių iki šiol vienas kitam rodoma meilė ir pagarba man yra didžiausias įkvėpimo šaltinis. Esu dėkinga broliui, seseriai ir draugams už neįkainojamą paramą ir pagalbą. Už meilę ir juoką ačiū tariu ir savo vaikams. Jūs praskaidrinate mano pasaulį. Ačiū sakau ir savo vyrui – esu nepaprastai dėkinga už tai, kad esi šalia. Be galo branginu tavo draugystę, paramą ir partnerystę.

Įvadas

TAIGI ESATE ČIA IR DABAR. Po neseniai nutrūkusių tarpusavio santykių ir vėl ieškote naujo gyvenimo partnerio, naujos gyvenimo meilės. Galbūt išgyvenote skyrybas, o gal baigėsi ilgalaikiai santykiai ir dabar po labai ilgos pertraukos svarstote, ar pradėti iš naujo meilės paieškas. O galbūt jau ieškote Jo arba Jos. Tik šį kartą norite išvengti klaidų. Nuo tada, kai pastarąjį kartą buvote vienišas, visa, kas susiję su pasimatymais, gerokai pasikeitė, todėl jūsų galvoje knibžda abejonės: *Kaip pamiršti buvusį partnerį ir nebegrįžti į praeitį? Koks žmogus man būtų tinkamiausias? Ar man ne per vėlu viską pradėti iš naujo? Kaip vėl išmokti pasitikėti ir rasti gyvenimo palydovą?* O mažytis nepasitikėjimo velniukas šnibžda į ausį: *Ar apskritai verta dėl to stengtis?*

Patikėkite, suprantu jus. Esu girdėjusi tūkstančius panašių klausimų ir baimę keliančių abejonių iš tokių pat kaip jūs žmonių, norinčių žinoti, kaip iš naujo rasti laimę ir pasitenkinimą teikiančią meilę. Meilę, kuri sukuria tvirtus santykius, meilę, apie kurią pasakotumėte savo vaikams, meilę, apie kurią visuomet svajojote. Nesijauskite esantys vieni, nes tokią svajonę Jungtinėse Amerikos Valstijose puoselėjate su daugiau nei šimtu tūkstančių vienišių, iš kurių vienas ketvirtadalis bent kartą jau buvo susituokę. Nustatyta, kad 50 procentų susituokusių žmonių tampa vieniši nesulaukę penkiasdešimties – tiek dėl skyrybų, tiek dėl vieno iš sutuoktinių mirties. Tad kas gali jus kaltinti, kad jaučiate nerimą ir baimę? O nerimas ir baimė gali būti žlugdantys, aš tai žinau.

Šiandien noriu jus užtikrinti, kad iš naujo atrasti meilę ir, svarbiausia – tikrą meilę, yra įmanoma šimtu procentų, nes tai įrodo šioje knygoje aprašytas dvidešimt ketverius metus trukęs šiuolaikinis vyrų ir moterų santykių tyrimas. Daugiau nei du dešimtmečius vadova-

vau Nacionalinio sveikatos instituto (NSI) finansuojamai programai, tiriančiai pagrindinius meilės, tarpusavio santykių ir santuokos klausimus. Tai vienintelis tokio pobūdžio ilgalaikis tyrimas, apėmęs tokią didelę, įvairialypę žmonių grupę ir lydėjęs juos nuo pirmųjų medaus mėnesio dienų per vedybinio gyvenimo pakilimus ir nuopuolius, kartais ir per skyrybų skausmą bei naujos meilės paieškas. Šis tyrimas tikrai yra išskirtinis apimtimi ir išsamumu: per daugiau nei dvidešimt penkerius metus tyrėjai apklausė apie septynis šimtus susituokusių ir išsiskyrusių vyrų bei moterų!

Ką visa tai reiškia jums? Visos šioje knygoje pateiktos išvados ir patarimai – kaip sėkmingai susirasti antrąją pusę, kas padeda išsaugoti tvirtus tarpusavio santykius ir teikia laimę poroje – yra pagrįsta išsamiu moksliniu tyrimu. Patarimai išbandyti, atspindi tikrovę ir išties padeda. Paprasti, praktiški žingsniai, kuriuos apibrėžiau tyrinėdama santykius, ne kartą įrodė esantys veiksmingi ir ne vienam vienišiui padėjo užmegzti naujus ir laimingus santykius. Svarbu paminėti, kad knygoje pateiktą programą be vargo pritaikysite ir savo gyvenime.

Apstu knygų apie pasimatymus, kurios padės jums patraukti kieno nors dėmesį, apsukti kam nors galvą ir užpildyti savo kalendorių pasimatymais prie kavos puodelio, kokteilių vakarėliais ir vakarienėmis keturių žvaigždučių restoranuose. Tačiau ši knyga ne apie tai, kaip surasti „bet ką" ir tikėtis, jog iš viso to kas nors išeis. Ši knyga išsamiai ir palengva paruoš jus tikrosios gyvenimo meilės paieškai: sužinosite, kaip pasirengti pasimatymui, kaip suprasti, koks partneris būtų jums idealus, ir kaip sudaryti veiksmų planą, kaip jį rasti. Kaip sutikti tokį žmogų, su kuriuo praleisite daug malonaus laiko ir puikiai jausitės kartu. Žmogų, su kuriuo sulauksite senatvės. Galbūt net „tą vienintelį". Knygoje rasite moksliškai pagrįstų, niekada anksčiau neskelbtų faktų, kurie padės jums tokius santykius paversti tikrove. Patirsite, kas yra nuostabūs, jaudinantys, pakylėjantys ir džiaugsmingi santykiai.

Meilės daktarė

Užsiimu privačia šeimos ir vedybų terapeutės praktika Detroite ir jo apylinkėse. Konsultuoju keletą didžiausių pažinčių tinklalapių, dėstau universitetų studentams ir prižiūriu valstybės finansuojamus tyrimus vedybų ir tarpusavio santykių klausimais. Čia visi mane pažįsta kaip daktarę Teri Orbuch – psichologę, sociologę, profesorę ir tarpusavio santykių tyrinėtoją.

Tačiau už savo konsultacijų kabineto ir dviejų Mičigano valstijos aukštųjų mokyklų – Mičigano ir Ouklando universitetų, kuriuose dirbu, sienų esu vadinama Meilės daktare – visoje šalyje pripažinta tarpusavio santykių specialiste, kuri kviečiama į televiziją ir radiją, pasisako spaudoje ir internetinėje žiniasklaidoje. Kasdien atsakinėju į klausimus apie meilę, seksą, tarpusavio santykius, vedybas, skyrybas ir visuomet pateikiu lengvai pritaikomus, paprastus, moksliškai pagrįstus atsakymus. Esu pelniusi optimistiško, iš anksto neteisiančio žmogaus vardą ir vertinama už konkretumą bei naudingus patarimus, kuriuos nedelsiant galima pritaikyti siekiant tvirtesnių ir laimingesnių tarpusavio santykių.

Kaip iš mokslininkės tapau paprastų, tokių kaip jūs žmonių patarėja? Meilės daktare pradėjau dirbti dar 2004 metais, tuomet buvau iki ausų įklimpusi į Pirmųjų povedybinių metų (PPM) tyrimus, jų rezultatus vieną po kito ėmė spausdinti įvairūs akademiniai laikraščiai ir žurnalai. Nepagalvokite nieko bloga – didžiavausi ir džiaugiausi tuo, kad su kolegomis mokslininkais galiu pasidalyti savo atradimais. Tik taip galime sulaukti atsiliepimų, bendradarbiauti ir siekti pozityvios bei naudingos mokslo pažangos.

Kaip tik tuo metu iš savo terapijos klientų, projektų ir tyrimų dalyvių bei universiteto studentų vis dažniau išgirsdavau panašių klausimų. Klausimų, į kuriuos, pasitelkdama savo tyrimus, jau buvau radusi atsakymus: *Kodėl nuolat pritraukiu netinkamus žmones? Ar esu per senas meilei? Kaip ateityje išvengti iširusioje santuokoje padarytų klaidų? Ar įmanoma sutikti tinkamą žmogų? Ar sugebėsiu vėl pasitikėti? Kaip sutikti artimą žmogų, jei tiek daug dirbu ir vienas auginu vaikus?*

Mano tyrimai padėjo atsakyti į visus šiuos klausimus, o kai kurios išvados buvo labai netikėtos ir daugeliui žmonių žadėjo dideles gyve-

nimo permainas. Kodėl tokia naudinga informacija turi būti spausdinama tik akademiniuose žurnaluose ir dulkėti mokslininkų stalčiuose? Norėjau, kad šios žinios pasiektų paprastus žmones, tuos, kuriems iš tiesų kyla klausimų apie realius tarpusavio santykius! Todėl pasukau kitu keliu nei kolegos: nutariau parašyti disertaciją, prieinamą paprastiems – vienišiams ir santuokoje esantiems – žmonėms konkrečių praktinių patarimų forma. Nepaprastai susižavėjau idėja, kad mokslas gali būti ne tik prieinamas, bet ir suprantamas bei naudingas plačiajai visuomenei. Nuo tada savo darbais – parašiau dvi knygas, bent tūkstantį kartų kalbėjau per įvairias informacijos priemones, daviau interviu, rašiau straipsnius – tūkstančiams vienišų žmonių padėjau iš naujo atrasti meilę, o sutuoktiniams – sustiprinti ir atnaujinti vedybinius santykius.

Šioje knygoje pateikiami mano ilgamečio mokslinio tyrimo rezultatai, taip pat kitų žinomų tarpusavio santykių tyrinėtojų išvados, įžvalgos, patarimai ir mintys darnių, patvarių, laimingų tarpusavio santykių klausimais.

Ar ši knyga skirta jums?

Norite įsitikinti, ar tarpusavio santykių tyrimai ir ši knyga padės jums atrasti meilę iš naujo? Atsakykite į šiuos klausimus:

- Ar esate išsiskyręs ir norėtumėte pradėti naujos meilės paieškas?
- Ar neseniai subyrėjo jūsų ilgalaikiai santykiai ir norite pamiršti nuoskaudas?
- Ar šiuo metu tarpusavio santykiai jūsų netenkina, tačiau bijote juos nutraukti, manydami, kad meilė jūsų nebeaplankys?
- Praeityje ne kartą bandėte kurti tarpusavio santykius, bet nesėkmingai?
- Gal praradote savo sutuoktinį ir norėtumėte dar kartą pamilti?

Jei teigiamai atsakėte į bent vieną iš šių klausimų, vadinasi, ši knyga skirta kaip tik jums! Knygoje pateikti atsakymai ir patarimai, tarsi pagal

užsakymą tiems, kurie, nepaisydami praeityje patirtų nuoskaudų, tikisi pamilti dar kartą.

Informacija, kurios nerasite niekur kitur

Daugiau nei dvidešimt penkerius metus trukęs tyrimas atskleidė nemažai netikėtų ir net stulbinamų faktų apie meilę ir tarpusavio santykius. Pavyzdžiui, ar žinote, kad po skyrybų moterys dažniau nei vyrai tampa išrankesnės ir nelinkusios įsipareigoti iš naujo? Arba kad skyrybas išgyvenę ir naujus santykius sukūrę žmonės savo finansinius reikalus tvarko atskirai? Ar žinote, kad vyrai dėl skyrybų linkę kaltinti save net keturis kartus daugiau nei moterys? Arba kad laimingus tarpusavio santykius puoselėjantys žmonės yra fiziškai aktyvesni už vienišius? Tai tik keletas mūsų tyrimais įrodytų faktų. Ar dar neįsitikinote, kad čia rasite nepamainomų patarimų naujos meilės paieškos klausimais? Būkite tuo visiškai tikri!

Dauguma apie tarpusavio santykius ir priešingos lyties atstovus sprendžia remdamiesi masinės informacijos priemonių – kino filmų, televizijos programų – sukurtu įvaizdžiu arba vadovaujasi liaudies išmintimi, draugų ir šeimos narių patarimais bei populiariosios psichologijos pateikiamais apibūdinimais. Dauguma jų tiesiog prasilenkia su tikrove! Vadovaudamiesi šiais visuotinai paplitusiais mitais ir klaidingomis prielaidomis, naujus santykius dažnai pradedame kupini baimės, netikrumo ir išankstinių nuostatų. Visa tai turi įtakos ne tik mūsų jausmams ir elgesiui, bet ir potencialaus partnerio pasirinkimui. Čia ir prasideda klasikinės tarpusavio santykių klaidos bei nesusipratimai. Todėl tokiai daugybei žmonių nesiseka sukurti patvarių santykių ir susirasti tinkamo žmogaus.

Kaip mokslininkė, bendradarbiaujanti su dviem universitetais, galiu naudotis neišsenkančiais mokslinių tyrimų rezultatais tarpusavio santykių, vedybų, skyrybų, lytinių santykių ir tarpusavio suderinamumo klausimais. Priešingai nei kitų panašių leidinių autorių, kurie remiasi savo asmenine nuomone ir tyrimų rezultatais, gautais iš ma-

žų, specialiai tam suformuotų žmonių grupių, mano pateikiami patarimai grindžiami mokslo patvirtintais faktais. Tik naudodamasi PPM programos rezultatais šiandien galiu pasidalyti nauja neįtikėtina informacija apie gyvenimą prieš ir po vedybų, apie sutuoktinių tarpusavio santykius po vedybų, apie ilgalaikius neįteisintus santykius ir apie antrąsias vedybas.

Meilė iš antro karto

Su kokiomis problemomis susiduria žmonės, bandantys iš naujo rasti meilę? Jie kaip ir jūs susiduria su panašiais sunkumais: baiminasi būti atstumti, bijo naujų pažinčių ir bendravimo, jaučiasi nedrąsiai, turi mažai vilties ir dažnai jaučiasi nemylimi, todėl nusivylimas tampa dažnu pasimatymų palydovu. Šie žmonės širdyje nešiojasi ir praradimo jausmą – gedi neseniai nutrūkusių ilgalaikių tarpusavio santykių. Jaučiasi atstumti ir nereikalingi. Juos dažnai apima pyktis. Išgyvendami visų šių emocijų sumaištį, mano apklausti vyrai ir moterys sau užduoda ir daug konkretesnius klausimus: *Apie ką kalbėti per pirmą pasimatymą? Kur ieškoti pasimatymams tinkamų priešingos lyties atstovų? Kaip pasitikėti savo jausmais?* Jie jaudinasi, nes nežino, kur ir kaip užmegzti naujas pažintis. O sutikę naują partnerį bijo, kad jų pasirinkimo nepateisins artimieji, arba nerimauja, kaip nekartoti iširusioje santuokoje padarytų klaidų.

Panašūs jausmai toli gražu nėra išskirtiniai ar kuo nors unikalūs; esu tikra, kad daugumą jų patys esate patyrę. Šis suvokimas labai svarbus, nes manydami, kad jums vieninteliam nesiseka meilės reikalai, dėl savo nesėkmių imate kaltinti save. Jums atrodo, kad kažkas jums negerai, bet leiskite jus patikinti – tai tikrai netiesa. Jūs paprasčiausiai dar neišsiaiškinote, su kokiu žmogumi turite kurti santykius. Nusipelnote meilės ir tikrai ją rasite. Tinkamo žmogaus paieškos neturi nieko bendra su jūsų rengimosi stiliumi ar gero restorano parinkimu pirmajam pasimatymui. Neatpažinsite jo net laikydamiesi taisyklės skambinti žmogui ne anksčiau kaip po trijų dienų po pirmo pasimatymo, kaip pataria populiariosios psichologijos knygos apie meilės reikalus. Savo antrąją pusę sutiksite tik gerai pažinę patys sa-

užsakymą tiems, kurie, nepaisydami praeityje patirtų nuoskaudų, tikisi pamilti dar kartą.

Informacija, kurios nerasite niekur kitur

Daugiau nei dvidešimt penkerius metus trukęs tyrimas atskleidė nemažai netikėtų ir net stulbinamų faktų apie meilę ir tarpusavio santykius. Pavyzdžiui, ar žinote, kad po skyrybų moterys dažniau nei vyrai tampa išrankesnės ir nelinkusios įsipareigoti iš naujo? Arba kad skyrybas išgyvenę ir naujus santykius sukūrę žmonės savo finansinius reikalus tvarko atskirai? Ar žinote, kad vyrai dėl skyrybų linkę kaltinti save net keturis kartus daugiau nei moterys? Arba kad laimingus tarpusavio santykius puoselėjantys žmonės yra fiziškai aktyvesni už vienišius? Tai tik keletas mūsų tyrimais įrodytų faktų. Ar dar neįsitikinote, kad čia rasite nepamainomų patarimų naujos meilės paieškos klausimais? Būkite tuo visiškai tikri!

Dauguma apie tarpusavio santykius ir priešingos lyties atstovus sprendžia remdamiesi masinės informacijos priemonių – kino filmų, televizijos programų – sukurtu įvaizdžiu arba vadovaujasi liaudies išmintimi, draugų ir šeimos narių patarimais bei populiariosios psichologijos pateikiamais apibūdinimais. Dauguma jų tiesiog prasilenkia su tikrove! Vadovaudamiesi šiais visuotinai paplitusiais mitais ir klaidingomis prielaidomis, naujus santykius dažnai pradedame kupini baimės, netikrumo ir išankstinių nuostatų. Visa tai turi įtakos ne tik mūsų jausmams ir elgesiui, bet ir potencialaus partnerio pasirinkimui. Čia ir prasideda klasikinės tarpusavio santykių klaidos bei nesusipratimai. Todėl tokiai daugybei žmonių nesiseka sukurti patvarių santykių ir susirasti tinkamo žmogaus.

Kaip mokslininkė, bendradarbiaujanti su dviem universitetais, galiu naudotis neišsenkančiais mokslinių tyrimų rezultatais tarpusavio santykių, vedybų, skyrybų, lytinių santykių ir tarpusavio suderinamumo klausimais. Priešingai nei kitų panašių leidinių autorių, kurie remiasi savo asmenine nuomone ir tyrimų rezultatais, gautais iš ma-

žų, specialiai tam suformuotų žmonių grupių, mano pateikiami patarimai grindžiami mokslo patvirtintais faktais. Tik naudodamasi PPM programos rezultatais šiandien galiu pasidalyti nauja neįtikėtina informacija apie gyvenimą prieš ir po vedybų, apie sutuoktinių tarpusavio santykius po vedybų, apie ilgalaikius neįteisintus santykius ir apie antrąsias vedybas.

Meilė iš antro karto

Su kokiomis problemomis susiduria žmonės, bandantys iš naujo rasti meilę? Jie kaip ir jūs susiduria su panašiais sunkumais: baiminasi būti atstumti, bijo naujų pažinčių ir bendravimo, jaučiasi nedrąsiai, turi mažai vilties ir dažnai jaučiasi nemylimi, todėl nusivylimas tampa dažnu pasimatymų palydovu. Šie žmonės širdyje nešiojasi ir praradimo jausmą – gedi neseniai nutrūkusių ilgalaikių tarpusavio santykių. Jaučiasi atstumti ir nereikalingi. Juos dažnai apima pyktis. Išgyvendami visų šių emocijų sumaištį, mano apklausti vyrai ir moterys sau užduoda ir daug konkretesnius klausimus: *Apie ką kalbėti per pirmą pasimatymą? Kur ieškoti pasimatymams tinkamų priešingos lyties atstovų? Kaip pasitikėti savo jausmais?* Jie jaudinasi, nes nežino, kur ir kaip užmegzti naujas pažintis. O sutikę naują partnerį bijo, kad jų pasirinkimo nepateisins artimieji, arba nerimauja, kaip nekartoti iširusioje santuokoje padarytų klaidų.

Panašūs jausmai toli gražu nėra išskirtiniai ar kuo nors unikalūs; esu tikra, kad daugumą jų patys esate patyrę. Šis suvokimas labai svarbus, nes manydami, kad jums vieninteliam nesiseka meilės reikalai, dėl savo nesėkmių imate kaltinti save. Jums atrodo, kad kažkas jums negerai, bet leiskite jus patikinti – tai tikrai netiesa. Jūs paprasčiausiai dar neišsiaiškinote, su kokiu žmogumi turite kurti santykius. Nusipelnote meilės ir tikrai ją rasite. Tinkamo žmogaus paieškos neturi nieko bendra su jūsų rengimosi stiliumi ar gero restorano parinkimu pirmajam pasimatymui. Neatpažinsite jo net laikydamiesi taisyklės skambinti žmogui ne anksčiau kaip po trijų dienų po pirmo pasimatymo, kaip pataria populiariosios psichologijos knygos apie meilės reikalus. Savo antrąją pusę sutiksite tik gerai pažinę patys sa-

ve, atsitiesę nuo patirtų nesėkmių ir vėl tapę stiprūs bei pasitikintys. Tik gerai pažinę save iš vidaus suvoksite, kaip antroji pusė gali jus papildyti. Sutelkite dėmesį ne į kitą žmogų, o į save patį. Tuomet pagaliau sugebėsite pasirinkti tinkamiausią partnerį. Jūs galite rinktis ir turite daug daugiau galios, nei įsivaizdavote anksčiau. Šios žinios turėtų suteikti jums įkvėpimo!

Tvirtų tarpusavio santykių nauda

Atkūrę savo vidinę jėgą, gerai pažinę save ir atsitiesę nuo patirtų sunkumų, sugebėsite pasirinkti tinkamiausią partnerį. Taip pat galėsite kurti tvirtus tarpusavio ryšius su pasirinktu žmogumi. Tiesiog „turėti partnerį" toli gražu nėra tai, ko mums reikia. Daugelis mūsų nežino, kad palaikydami netenkinančius, daug nusivylimų keliančius artimus santykius ir nesugebėdami jų nutraukti silpniname savo sveikatą. Moksliškai įrodyta, kad tokie žmonės yra net 35 procentais labiau linkę į įvairiausius negalavimus. Tie patys tyrimai įrodė, kad nenusisekę tarpusavio santykiai tampa silpnesnės sveikatos ir ištvermės priežastimi.

Gražūs ir tvirti tarpusavio santykiai savo ruožtu stiprina sveikatą bei kūną. Mūsų kūnas už tai tikrai padėkos! Meilė ir artumas mažina galvos skausmus ir kraujospūdį, stiprina širdies darbą, imuninę sistemą, sparčiau gyja žaizdos, greičiau pasveikstama patyrus traumą. Taigi jei buvote įsitraukę į žlugdančius, nelaimingus santykius arba tokie santykiai yra jūsų dabartis, turite puikią priežastį pradėti kurti naujus, tvirtus ir laimingus tarpusavio ryšius. Šioje knygoje pasidalysiu savo tyrimų rezultatais – jie padės jūsų naujiems santykiams augti, stiprėti ir atneš abipusę naudą bei pasitenkinimą.

Kai jūsų tarpusavio santykiuose vyrauja meilė, pasaulis atrodo šviesesnis, o jūs patys esate kupini optimizmo, labiau pasitikite savimi. Laimingai susiklostę santykiai leidžia jums geriau jaustis, o optimizmas ir pasitikėjimas skatina rūpintis savimi – sveikai maitintis, sportuoti, reguliariai lankytis pas daktarą.

Tvirti tarpusavio santykiai taip pat mažina patiriamą stresą – jūs žinote, kad ir kas nutiktų, turite į ką atsiremti ir kuo pasitikėti. Myli-

mas žmogus padeda lengviau išgyventi įvairius sunkumus – problemas darbe, finansines bėdas, susierzinimą keliančias spūstis keliuose ar miego stoką. Psichologai yra nustatę, kad mylimo partnerio prisilietimas, išgyvenant sunkumus, sumažina patiriamą įtampą, nuramina. Patikėkite, jūsų antrajai pusei tokiose situacijose nebūtina ištarti nė žodžio. Labiausiai padeda prisilietimas, apkabinimas, bučinys. Tvirti ir meile grindžiami santykiai mums suteikia stiprybės ir palaikymo, kai susiduriame su naujais iššūkiais. Partneris gali tiesiog mus išklausyti, kai jaučiamės nusiminę ar sugniuždyti, galime atsiremti į jo petį ir išlieti neigiamas emocijas, išsikalbėti.

Žvilgsnis į užkulisius

Žinodami meilės teikiamą naudą, aš ir kiti mokslininkai stengiamės įminti tikros meilės ir laimingų tarpusavio santykių paslaptis. Nacionalinio sveikatos instituto (NSI) remiamos programos pradžioje norėjau išsiaiškinti, kokie veiksniai po vedybų lemia tvirtus ryšius ir meilę ir kokios priežastys pastūmėja į skyrybas. Tik gavus programos finansavimą, užsibrėžiau tirti ir sekti jaunavedžių gyvenimą pirmus ketverius bendro gyvenimo metus. Pradžioje projektas vadinosi „Pirmieji povedybiniai metai" (PPM). Tačiau, suvokę savo tyrimų reikšmę, nusprendėme stebėti poras nuo pirmųjų santuokos dienų iki skyrybų ir toliau – naujų santykių kūrimo, antrų vedybų ir gyvenimo saulėlydžio. Šiandien vis dar stebime ir reguliariai apklausiame visus 746 nuo pradžių programoje dalyvaujančius sutuoktinius, kurių dalis jau yra išsiskyrę.

Projektą pradėjome 1986 metais ir pakvietėme dalyvauti 373 heteroseksualias poras iš vienos Vidurio Vakarų valstijos. Stengėmės atrinkti poras, kuo tiksliau atspindinčias to meto visuomenę, todėl kandidatų ieškojome valstijos institucijose, kurios registruoja santuokas. Kreipėmės į valstijos sekretoriaus administraciją ir, padedami jos darbuotojų, surinkome per pastaruosius tris mėnesius susituokusių baltųjų ir juodaodžių porų duomenis. Pasirinktieji atstovavo įvairiems visuomenės sluoksniams – labiausiai vargstantiems, vidurinio

sluoksnio ir priemiesčiuose gyvenantiems pasiturintiems žmonėms. Šią valstiją pasirinkome dar ir dėl to, kad joje gyvena nemažai šalies juodaodžių. Dėl mažos populiacijos į tyrimą, deja, nepavyko įtraukti ispanų kilmės Amerikos gyventojų, azijiečių ir senųjų Amerikos indėnų. Į programą stengėmės įtraukti tos pačios rasės sutuoktinių poras. Skirtingų rasių sutuoktinių ir jų gyvenimo tyrimas, be jokių abejonių, duotų labai įdomių rezultatų, bet jų vedybinio gyvenimo ir ištuokų patirtis skiriasi nuo tos pačios rasės šeimų, todėl jų tyrimas nebuvo tikslinis objektas. Per pirmus dvidešimt penkerius tyrimo metus 46 procentai jame dalyvavusių sutuoktinių, susituokusių 1986 metais, išsiskyrė. Šie rezultatai atitinka tyrimais patvirtintą statistinį šalies skyrybų vidurkį. Po skyrybų apklausėme 207 išsituokusius asmenis: 110 moterų ir 97 vyrus. 71 procentas apklaustųjų susirado naują artimą širdies draugą, o 44 procentai – susituokė antrą kartą. Šio tyrimo rezultatai apima visų projekto dalyvių patirtį, bet ypatingas dėmesys skiriamas tiems 207 žmonėms, kurių ilgalaikiai santykiai ar vedybos nutrūko. Knygoje daugiau aptarsiu tų patirtį, kurie susituokė antrą kartą, taip pat kalbėsiu ir apie tuos, kuriems tokia laimė nenusišypsojo (tam, kad galėtumėte pasimokyti iš jų nesėkmių).

Kuo ypatingas PPM tyrimas

Tarpusavio santykius, vedybas ir skyrybas tyrinėjo nemažai mokslininkų. Tačiau į kai kuriuos dalykus PPM tyrimu buvo gilintasi pirmą kartą:

- Tyrimas vykdytas išskirtinai ilgai – daugiau nei dvidešimt penkerius metus. Buvo stebimas ką tik susituokusių porų bendras gyvenimas. Sutuoktiniams išsiskyrus, kiekvieno iš jų gyvenimas buvo tiriamas ir toliau.
- Buvo renkama bendra, abiejų sutuoktinių pateikiama informacija, taip pat kiekvienas jų buvo apklausiamas atskirai.
- Buvo atliekama išsiskyrusių vyrų ir moterų apklausa, renkama informacija apie skyrybų patirtį, jų procesą, išgyvenimus, buvusių su-

tuoktinių bei jų vaikų prisitaikymą prie naujų aplinkybių ir gyvenimą po skyrybų, naujų partnerių paiešką ir naujų santykių kūrimą.
- Ieškojome skyrybų priežasčių ir aiškinomės, kaip skyrybos paveikia naujus tarpusavio santykius.
- Tyrime dalyvavo ne tik baltieji, bet ir šalyje gyvenantys afroamerikiečiai. (Stebina tai, kad iki šiol juodaodžių rasės atstovų vedybinei patirčiai buvo skirta ypač mažai dėmesio.)
- Tyrime buvo atsižvelgta į išorinius vedybiniam gyvenimui įtakos turinčius veiksnius – finansinę situaciją, darbą, sutuoktinių santykius su vienas kito tėvais, taip pat į vidinius tarpusavio santykių veiksnius – konfliktines situacijas, bendravimo kokybę, seksualinį suderinamumą. Tyrėme, kokią įtaką šie veiksniai turi sutuoktinių gyvenimo kokybei, skyryboms ir naujų partnerių paieškai, antrosioms vedyboms ir tolesniems sutuoktinių santykiams.

Visi kiti iki šiol atlikti tyrimai rėmėsi duomenimis, surinktais per gana trumpą laiką iš šeimos terapijos kursą lankiusių sutuoktinių arba iš savanorių porų, atsiliepusių į skelbimus laikraščiuose. Tokie tyrimai neatspindi, kaip keičiasi santykiai bėgant metams. Svarbu suvokti ir tai, kad šeimos terapijos ieškančios poros patiria daugiau sunkumų nei į psichologus nesikreipiantys sutuoktiniai. Labai tikėtina, kad į skelbimus savanoriškai atsiliepusiems sutuoktiniams tenka įveikti kur kas daugiau nesutarimų nei statistinei šalies sutuoktinių porai.

Galima daryti išvadą, kad tokie trumpi tyrimai negali visapusiškai atspindėti vidutinės šalies sutuoktinių poros gyvenimo ir problemų. Iškėlėme sau tokią užduotį – stebėti „statistinę šalies sutuoktinių porą" atitinkančią žmonių grupę. Projektui pasirinkome paprastus žmones, tokius kaip jūs ir aš, ir ilgai stebėjome jų gyvenimus. Ilgainiui galėjome daryti pagrįstas išvadas ir apie „tipišką šalies išsiskyrusių sutuoktinių porą". Taigi visi ligtoliniai skyrybų tyrimai buvo atlikti remiantis skyrybas patyrusių savanorių arba pagalbos grupės, skirtoms išgyvenusiems skyrybas, narių patirtimi. Nesunku suvokti, kad šie žmonės neatspindi tipinio išsiskyrusio ir naujo gyvenimo partnerio ieškančio amerikiečio. PPM programa remiasi išsiskyrusių

ir naujus santykius kuriančių žmonių patirtimi ir įžvalgomis, kurias nesunkiai pritaikysite ir panaudosite savo gyvenime.

Tyrimo būdai

Pagrindinis tyrimo tikslas – kuo detaliau išsiaiškinti, kas vyksta per skyrybas ir po jų. Tam buvo naudojami du pagrindiniai informacijos rinkimo būdai. Pirmiausia visi išsiskyrę asmenys dalyvavo tiesioginiame interviu ir buvo apklausti pagal išsamų, specialiai tam sukurtą klausimyną. Buvo klausiama apie vedybinį gyvenimą, skyrybas, patirtį po jų, naujų partnerių paiešką ir naujų santykių kūrimą. Visi mano tyrime dalyvavę vyrai ir moterys per kiekvieną interviu atsakė į daugiau nei tūkstantį klausimų, kas juos nuvylė pirmojoje santuokoje, dėl ko apgailestavo po skyrybų ir kokius teigiamus ir neigiamus išgyvenimus patyrė per naujus pasimatymus. Bandžiau išsiaiškinti, kaip jie susitaikė su skyrybomis, kaip išgyveno visą jų eigą, kokių veiksmų ėmėsi, kaip prie skyrybų prisitaikė jų vaikai, kokie jų dabartiniai santykiai su nauju išrinktuoju, koks jų požiūris į antrąsias vedybas, kaip jie patys pasikeitė po skyrybų ir kaip tai paveikė naujų santykių kūrimą.

Kadangi požiūris į tarpusavio santykius, vedybas ir skyrybas yra labai asmeniškas ir gana sudėtingas, suvokėme, kad vien klausimyno nepakanka norint išsiaiškinti visas svarbias detales, todėl kiekvienas interviu dalyvis buvo paprašytas išsamiai papasakoti savo vedybų ir skyrybų istoriją. Dalyviai pasakojo apie santuokos pradžią, joje iškilusias problemas, apie skyrybas ir naujo gyvenimo kūrimą bei naujo partnerio paieškas.

Šis neįprastas naujoviškas informacijos rinkimo būdas visiems tyrime dalyvavusiems vyrams bei moterims suteikė galimybę papasakoti apie savo išgyvenimus savais žodžiais ir detaliai perteikti vedybinio ir viengungiško gyvenimo patirtį. Kas, jei ne patys žmonės gali papasakoti apie savo išgyvenimus! Mano apklaustų vyrų ir moterų istorijos yra įdomios, vertingos ir nestokoja naudingos informacijos. Jomis iliustruojami visos knygoje pateiktos tyrimų išvados. Neabejoju, kad skaitydami šias realių žmonių istorijas susitapatinsite su jomis ir rasite jose daug bendra. Susumavusi iš tiesioginių interviu ir klausimynų gautus rezultatus, gavau nepaprastai naudingos informacijos, kaip pavyksta atsitiesti po skyrybų, sukurti savo gyvenimą ir laimingus tarpusavio santykius iš naujo.

Su visais programos dalyviais iki šiol palaikome ryšius ir kiekvieną vasarą siunčiame jiems kasmetinį projekto naujienlaiškį. Tai puikus santykių palaikymo būdas. Taip visi projekto dalyviai sužino paskutines tyrimo naujienas, jiems primenamas prašymas pranešti apie svarbius gyvenimo pasikeitimus, tokius kaip vaiko gimimas, santuoka ar gyvenamosios vietos pakeitimas, nes tai svarbu tolesniems tyrimams ir atradimams. Tačiau vengiame daryti įtaką programos dalyviams, todėl naujienlaiškyje nespausdiname jokių patarimų tarpusavio santykių, meilės, pasimatymų, antrųjų vedybų, skyrybų ir santykių su vaikais klausimais. Dalyviams, prašantiems pagalbos ar patarimo, visuomet pateikiame vietinių įstaigų, į kurias galima kreiptis psichologinės pagalbos, sąrašą. Taip stengiamės užtikrinti, jog vykdomas tyrimas būtų nešališkas ir atspindėtų realų šiuolaikinės visuomenės santuokinio gyvenimo paveikslą.

Programa buvo finansuojama Nacionalinio sveikatos instituto kaip išskirtinis, itin vertingas projektas, jo tyrimo rezultatai pateikiami šioje knygoje. Be to, projektas yra nenutrūkstamas ir nuolatinis informacijos šaltinis, nuolat papildomas autentiška 746 žmonių patirtimi, todėl yra nepaprastai vertingas, o gauti rezultatai – unikalūs ir neįkainojami.

Tyrimo dalyviai

Duomenis, surinktus iš PPM programos dalyvių, palyginome su visuotinio gyventojų surašymo ir bendraisiais statistikos duomenimis. Palyginus duomenis paaiškėjo, kad mūsų PPM tyrimo dalyviai proporcingai atitiko bendrus visuotinio surašymo duomenis apie pajamas, išsilavinimą, vaikų skaičių ir tokius demografinius rodiklius kaip:

Amžius: pradėjus tyrimą 1986 metais, jo dalyvių amžius buvo nuo dvidešimt penkerių iki trisdešimt septynerių metų.

Rasė: baltaodžiai (ne ispanų kilmės) ir juodaodžiai, sukūrę šeimas su tos pačios rasės atstovais.

Išsilavinimas: dauguma projekto dalyvių buvo įgiję vienų metų profesinius diplomus, mažesnę tiriamųjų dalį sudarė žmonės, nebaigę vidurinės mokyklos ir studijuojantys universitetuose.

Darbas: 1986 metais apie 90 procentų tyrime dalyvavusių vyrų ir 67 procentai moterų buvo įsidarbinę.

Vaikai prieš vedybas: apie 55 procentai juodaodžių projekto dalyvių ir 22 procentai baltųjų vaikų buvo susilaukę prieš santuokos įteisinimą.

Gyvenimas nesusituokus: 65 procentai juodaodžių porų ir 41 procentas baltaodžių prieš susituokdami gyveno kartu.

Gyvenimo sąlygos: apie 45 procentus tiriamųjų savo gyvenamąja erdve dalijosi su kitais, dažniausiai vaikais, o kartais ir su kitais suaugusiaisiais – giminaičiais, tėvais.

Šeši paprasti žingsniai laimingų tarpusavio santykių link

Šioje knygoje aprašomi šeši, ne kartą moksliškai pagrįsti žingsniai, padėsiantys sukurti tvirtus ir laimingus tarpusavio santykius su artimu žmogumi. Patarimai praktiški ir paprasti, lengvai pritaikomi kasdienybėje. Jų laikydamiesi atnaujinsite savo požiūrį ir elgesį, o tai, žinoma, padės iš naujo sukurti laimingus santykius su antrąja puse.

Pirmas žingsnis

Išmoksite pamiršti viską, ką žinojote apie tarpusavio santykius ir ką patyrėte po skyrybų ar nutraukę ilgalaikius santykius. Šiame skyriuje pateiksiu neįtikėtinų faktų apie vyrus, moteris, meilę, įsipareigojimą ir lytinius santykius, ir tai visiškai sugriaus įsišaknijusį stereotipinį požiūrį bei įsitikinimus.

Antras žingsnis

Mokysitės išsivaduoti iš praeities ir pamiršti senas žaizdas bei nuoskaudas. Turėsite pamiršti visas neigiamas iki šiol širdyje nešiotas patirtis, kurios kliudo kuriant naujus, tvirtus ir laimingus santykius.

Trečias žingsnis

Įveiksite naują dvidešimt vienos dienos veiksmų planą ir įgysite naujų gerų įpročių, pakeisite savo požiūrį ir elgesį. Šie pasikeitimai atvers daugybę galimybių sutikti naujų žmonių, pakeis jūsų požiūrį į save ir aplinkinių požiūrį į jus.

Ketvirtas žingsnis

Sužinosite, kaip iš naujo atrasti save, ir pagaliau tapsite toks, koks visada norėjote būti (gali būti, kad jūsų tikrasis „aš" iki šiol buvo užslopintas dėl nevykusių tarpusavio santykių). Išmoksite atpažinti ir sutelkti dėmesį į savo norus bei poreikius santykiuose ir taip suprasite, kokio partnerio iš tiesų trokštate.

Penktas žingsnis

Ištyrinėsite platų ir įvairialypį pasimatymų pasaulį, o aš atskleisiu tris būdus, kaip užmegzti naujas pažintis. Patarsiu, kaip padaryti neišdildomą pirmą įspūdį, o tai padidins jūsų šansus susirasti partnerį.

Šeštas žingsnis

Išmoksite atpažinti, ar nauji, neseniai užsimezgę santykiai yra tai, ko ieškote. Taip pat sužinosite, kaip padėti gerus naujų santykių pamatus ir nuo pat pradžių įtvirtinti tinkamus kasdienius partnerystės įpročius, kad jūsų meilė būtų stipri ir ilgalaikė.

Knygoje pateikiu ir nemažai neįtikėtinų ir nuostabių išsiskyrusių žmonių, dalyvavusių PPM programoje, pasakojimų. Jų istorijos iš tiesų yra išskirtinės, juokingos, tragiškos ir kartu visiems mums artimos bei suprantamos, todėl tikiuosi, kad jos suteiks jums įkvėpimo. Šie laimingi vienišiai labai panašūs į jus, bet jie pagaliau surado būdą, kaip išsivaduoti iš sudėtingų ir skaudžių emocinių praeities išgyvenimų, ištverti sunkumus ir iš naujo atrasti meilę. Jūs irgi ją rasite! Tai šiek tiek užtruks, bet tai bus neabejotinai naudingai praleistas laikas!

Tai ko gi mes laukiame? Pradėkime!

PIRMAS SKYRIUS

Pirmas žingsnis:
Pakeiskite savo lūkesčius

PAMIRŠKITE VISKĄ, KĄ IKI ŠIOL ŽINOJOTE apie pasimatymus, išsiskyrusius vienišius ir gyvenimą po skyrybų. Šiame skyriuje išmoksime pakeisti savo įsitikinimus. Pateiksiu aštuonis neįtikėtinus mitus apie tarpusavio santykius, pasimatymus ir priešingos lyties atstovus. Šie mitai buvo atskleisti mano vykdomoje PPM programoje ir kitų mokslininkų, tyrusių tarpusavio santykius, rezultatuose bei išvadose. Ši informacija visam laikui pakeis jūsų požiūrį į tarpusavio santykius.

Pavyzdžiui, ar žinote, kad pačioje santykių pradžioje mūsų smegenys nesugeba pastebėti partnerių blogųjų savybių (nors ir puikiai žinote posakį, kad pirmas įspūdis visuomet būna teisingas)? Arba tai, kad ne moterys, o vyrai yra labiau linkę įsimylėti žmogų be atsako? Taigi šiame skyriuje sugriausiu daugelį tarpusavio santykius apraizgiusių mitų, remdamasi moksliškai patvirtintais faktais, kuriuos galėsite panaudoti savo gyvenime pagal poreikius. Netrukus suvoksite, kad sukurti ilgalaikius, tvirtus ir laimingus tarpusavio santykius įmanoma tik pakeitus senas įsišaknijusias nuostatas, lūkesčius ir išankstinius įsitikinimus.

Trumpam prisiminkite savo ankstesnius tarpusavio santykius. Ar galvojant apie praeitį susidaro įspūdis, kad vis iš naujo kartojate tas pačias klaidas? Ar jūsų širdis buvo sudaužyta ir dabar bijote pradėti naujos meilės paieškas? Galbūt negalite pamiršti savo buvusio partnerio ar išgyvenę skyrybas jaučiate pyktį ir begalinį nusivylimą? O galbūt jau užmezgėte artimus ryšius, bet jaučiate, kad jie nesiklosto ir jūsų susižavėjimas po truputį blėsta?

Daugelis šių jausmų kyla iš vidinio nerimo, nusivylimo ir yra nulemti įsitikinimo, kad „santykiai, kaip ir tikėtasi, tiesiog nepavyko". O tiesa ta, kad mūsų išankstiniai įsitikinimai apie vyrus, moteris ir apie tai, „kokie turi būti tarpusavio santykiai", toli gražu neatitinka tiesos. Šių giliai įsišaknijusių įsitikinimų negalėtume patvirtinti ar pagrįsti kokiais nors realiais faktais ar moksliniais tyrimais. Jie remiasi tik iš senų senovės mus pasiekusiais mitais ir klaidinančiais stereotipais. Patys to nesuvokdami, laikotės įsikibę tikrovės neatitinkančių nuostatų, dėl kurių nepavyksta sukurti tvirtų ir laimingų santykių, kurių jūs, be jokios abejonės, nusipelnėte! Taigi pats metas žengti pirmą žingsnį ir su šaknimis išrauti senus įsitikinimus apie tarpusavio santykius ir meilę. Viską pradėkite nuo nulio ir nuo šiol remkitės tik patvirtintais faktais.

Kodėl svarbu pakeisti savo įsitikinimus

Ar vadovautis iš piršto laužtais, moksliškai nepatvirtintais faktais yra tikrai negerai? Trumpai tariant, taip! Atsikračius visų nepagrįstų įsitikinimų, tarpusavio santykių kūrimas tampa daug paprastesne užduotimi nei iki šiol. Sužinoję, kaip iš tiesų, remiantis moksliškai patvirtintais faktais, bendrauja, galvoja ir elgiasi vyrai bei moterys, galėsite iš naujo pradėti kurti tarpusavio santykius vadovaudamiesi naujomis žiniomis ir nešališku požiūriu. Tai labai svarbu, nes nustoję tikėti mitais, išsiugdysite kur kas realistiškesnį požiūrį ir lūkesčius. Tuomet, užuot kūrę realybės neatitinkantį partnerio paveikslą ir vadovaudamiesi nepagrįstais lūkesčiais, sugebėsite įžvelgti tikrąjį par-

tnerio veidą. Suvoksite turį daugiau kantrybės, išmoksite pasirinkti ir atpažinti tą, kuris jums iš tiesų tinka. Iš jūsų gyvenimo dings nusivylimas, nustosite vadovautis aplinkinių peršama nuomone, kaip turėtumėte jaustis radę antrąją pusę, taip pat išsivaduosite iš neigiamų praeities patyrimų.

Sąmonėje įsikerojęmitai apie tarpusavio santykius ne tik daro įtaką jūsų požiūriui bei lūkesčiams, bet ir nesąmoningai koreguoja elgesį. Šie įsitikinimai tarsi pasąmoninė programa veikia jūsų elgesį per pirmąjį pasimatymą, jūsų bendravimo, dalijimosi idėjomis, iškilusių konfliktų sprendimo ir meilės reiškimo būdą. Taigi atsikratę klaidinančių įsitikinimų padidinsite savo šansus vėl atrasti meilę, tapsite sąmoningesni, labiau savimi pasitikintys ir smarkiai pagerinsite tarpusavio santykius su artimu žmogui. Skamba viliojamai, tiesa?

Iš kur atsiranda tarpusavio santykių mitai?

Daugelis jų mums buvo skiepijami nuo pat vaikystės. Su jais susidūrėte skaitydami knygas, žiūrėdami kino filmus, televiziją. Didelę dalį požiūrio ir įsitikinimų suformavo jūsų tėvų, draugų ir aplinkinių porų tarpusavio santykių pavyzdžiai. Jūs, be abejo, ir patys patyrėte, kas yra meilė. Praeityje nenusisekę ilgalaikiai santykiai ar patirtos skyrybos labai paveikė jūsų požiūrį į tarpusavio santykius – net ir praėjus keletui metų su neviltimi prisimenate sugriuvusius santykius ir jų eigą. Tikriausiai bandėte sau padėti skaitydami savipagalbos knygas, klausydamiesi tarpusavio santykių specialistų ar rinkdami įvairius patarimus iš žurnalų ar televizijos laidų. Neabejoju, stengėtės, bet visa informacija, pateikiama kaip grynieji faktai, iš tiesų remiasi tik nieko nepagrįstomis prielaidomis.

Šioje knygoje, priešingai, pateikiama informacija ir patarimai grindžiami ne populiariosios kultūros eskaluojamomis prielaidomis, bet moksliškai patvirtintais faktais. Visa informacija, kurią matote, girdite ir skaitote masinės informacijos priemonėse dažniausiai remiasi ne mokslininkų atliktais tyrimas, o mažų žmonių grupių apklausų

rezultatais. Mano išplėstinis tyrimas pateikia sudėtingus, įvairialypius ir labiausiai paplitusius tarpusavio santykių aspektų rezultatus. Be abejo, tyrimas negali atspindėti visų asmeninių patirčių ir išgyvenimų. Tai pasiekti būtų neįmanoma. Tačiau čia pateikiami faktai atspindi labiausiai paplitusius statistinio šalies gyventojo išgyvenimus. Daugeliu atveju vidutinio šalies gyventojo patirtis, išgyvenimai ir požiūris į tarpusavio santykius bei meilę gali būti pritaikomi didžiajai daliai šalies visuomenės.

Ar jūs pasikeisite?

Ne visi knygoje pateikti patarimai turi būti jums priimtini. Kai kurioms perskaitytoms mintims pritarsite nė nemirktelėję, tačiau bus atvejų, kai pamanysite, jog pateikta informacija visiškai prieštarauja jūsų asmeninei patirčiai. Taigi stenkitės plėsti savo akiratį ir požiūrį, ieškokite bendrų sąlyčio taškų ir nepamirškite – mes visi esame skirtingi ir nepakartojami. Visi esame kilę iš skirtingų šeimų, skirtingai auklėti, skiriasi mūsų vertybės ir tarpusavio santykių patirtis. Visa tai turi tiesioginės įtakos jūsų pasikeitimo ir asmeninio tobulėjimo procesui.

Kiek iš tiesų žinote apie tarpusavio santykius?

Dauguma žmonių yra įsitikinę, kad išmano apie tarpusavio santykius ir visiškai neabejoja savo turimų žinių pagrįstumu. Bet ar iš tiesų jūsų žinios yra pakankamos? Atlikite toliau pateiktą testą. Tai linksmas būdas patikrinti savo žinias.

Meilės daktarės testas žinioms apie tarpusavio santykius patikrinti

1. Tiesa Melas Po skyrybų visuomet turi būti tam tikras laiko tarpas, kurį būtina išlaukti prieš pradedant naujus santykius.

2. Tiesa Melas Priešingybės traukia, todėl kaip tik jos turi daugiau šansų sukurti ir išlaikyti ilgalaikius santykius.
3. Tiesa Melas Vyras ir moteris negali būti „tiesiog draugai".
4. Tiesa Melas Visą tiesą apie save geriausia atskleisti pačioje santykių pradžioje, kad santykiams įsibėgėjus išvengtume nepageidaujamų paslapčių ar staigmenų.
5. Tiesa Melas Moterys labiau nei vyrai puoselėja romantiškas mintis, jausmus ir įsitikinimus apie tarpusavio santykius.
6. Tiesa Melas Moterys įsimyli greičiau nei vyrai.
7. Tiesa Melas Jei poroje iškyla ginčų ar nesutarimų, santykiams gresia pavojus.
8. Tiesa Melas Išsiskirti gražiuoju – neįmanoma.

Taškų skaičiavimas: suskaičiuokite, kiek atsakymų „melas" pasirinkote. Tai jūsų žinių apie tarpusavio santykius matavimo koeficientas.

Jeigu surinkote:

0–3 **Jūsų įsitikinimai apie meilę ir tarpusavio santykius remiasi plačiai paplitusiomis kultūrinėmis prielaidomis. Jas skleidžia masinės informacijos priemonės – televizija, spauda, kino filmai ir netgi jūsų draugai ir aplinkiniai! Nesijaudinkite. Skaitykite toliau ir sužinosite už klaidingų prielaidų slypinčią tiesą.**

4–6 **Jums sekasi visai neblogai. Dalis jūsų įsitikinimų remiasi realia, gyvenimiška patirtimi ir jūsų požiūris nebuvo smarkiai paveiktas plačiai paplitusių mitų. Tačiau kai kurie jūsų įsitikinimai iš dalies yra pagrįsti masinės kultūros suformuotomis nuostatomis.**

7–8 **Sveikinu! Jūs netikite nepagrįstomis prielaidomis. Remiatės realiais faktais ir gerai išmanote tarpusavio santykius. Skaitykite toliau ir papildykite savo žinias!**

Kokią įtaką mūsų gyvenimui turi nepagrįsti įsitikinamai? Vis dar abejojate jų įtaka? Skaitykite toliau ir neabejotinai pakeisite savo nuomonę. Toliau vieną po kito išanalizuosiu visus aštuonis plačiai paplitusius mitus apie tarpusavio santykius. Perskaitę pakeisite savo įsitikinimus ir dar vienu žingsniu priartėsite prie tvirtų ir ilgalaikių santykių kūrimo paslapčių.

Pirmas mitas: Po skyrybų, prieš pradedant naujus santykius, būtina išlaukti tam tikrą laiką.

Tiesa: Neegzistuoja jokie laiko apribojimai. Niekas kitas, tik jūs patys geriausiai žinote, kada esate pasirengę naujiems santykiams.

Esu tikra, kad ne kartą iš gero jums linkinčių artimųjų esate girdėję panašių patarimų: *Nepradėk naujų santykių dabar, tu dar neatsigavai po skyrybų!*. Arba: *Tu pragyvenai su žmogum dešimt metų. Tu gal išprotėjai! Pamiršti buvusį partnerį tau prireiks mažiausiai vienų metų*. Galbūt savo istoriją atpažinsite Šono ir Betės, mūsų PPM tyrimo dalyvių, išgyvenimuose.

Šono ir Betės istorija. *Šonas ir Betė susipažino paskutiniais studijų metais. Aštuonis mėnesius intensyviai bendravo ir baigę kolegiją iškart iškėlė gražias vestuves, susituokė nuostabioje bažnyčioje. Po vestuvių Šonas įstojo į medicinos mokyklą, o Betė gavo gerai atlyginamą darbą miesto centre, todėl kasdien iš namų išeidavo penktą ryto ir grįždavo tik aštuntą ar devintą valandą vakare. Per kelerius metus Šonas ir Betė pasiekė du tikslus – įsigijo namą ir abu padarė puikias karjeras. Abiejų darbo valandos ir krūviai augo, jie vis mažiau laiko leisdavo kartu, todėl ilgainiui ėmė nebesutapti jų gyvenimo siekiai ir pats gyvenimo būdas. Kiekvienas jų gyveno savame atskirame pasaulyje ir Šonas jautė, kad visiškai nebepažįsta Betės. Vis dėlto, kai Betė pareiškė planuojanti kraustytis į atskirą butą miesto centre ir norinti skirtis, Šonas nepaprastai susisielojo. Jo draugai stengėsi jam padė-*

ti kaip tik įmanydami: supažindindavo su moterimis ir patarė tiesiog pasidžiaugti niekuo neįpareigojančiais santykiais. Tačiau Šono sesuo perspėjo brolį būti atsargų. Pasak jos, draugystės, užsimezgusios iš karto po skyrybų, neatneša nieko gera – jomis siekiama tik apgauti save ir atkeršyti buvusiam partneriui. Ar Šono sesuo buvo teisi?

Priešingai nei jums pataria draugai ir artimieji, nėra jokio nustatyto laiko, kuriam praėjus esate pasirengę naujos meilės paieškoms. Draugai bando perspėti apie „per greitus santykius", lyg būtų moksliškai patvirtintas nenuginčijamas faktas – pirmi tarpusavio santykiai po skyrybų pasmerkti žlugti. Galbūt esate girdėję patarimų, kad išlaukti reikėtų tiek mėnesių, kiek metų truko jūsų santykiai. Skirtingi patarimai kartais duodami vyrams ir moterims: jei esate vyras, turėtumėte nedelsdami ieškoti naujos partnerės; jei moteris – derėtų neskubėti, pabūti vienai, išsikalbėti su draugėmis ir išsilaižyti žaizdas.

Norite sužinoti tiesą? Visa tai tėra prasimanymai. Nėra jokių šiuos teiginius patvirtinančių faktų ar įrodymų. Atvirkščiai, moksliniai tyrimai atskleidžia visai ką kita.

Anot tyrimų, pasiruošimas iš naujo ieškoti meilės po išsiskyrimo priklauso nuo nutrūkusių santykių kokybės ir jūsų emocinio prieraišumo.

Tyrimais įrodyta, kad kai kurie žmonės, dažniausiai moterys, emociškai išsiskiria su sutuoktiniu ar sugyventiniu dar gyvendami kartu. Santykiams pagaliau nutrūkus, tokie žmonės jau yra pasirengę naujos meilės paieškoms, nes išsiskyrimą jau yra išgyvenę ir su juo susitaikę. Vyrai dažniausiai vengia nagrinėti savo jausmus iki fizinio išsiskyrimo su partnere. Dauguma vyrų tik po skyrybų sugeba įsiklausyti į savo jausmus, suprasti savo emocijas ir susitaikyti su tuo, kas įvyko.

Tenka bendrauti su daugeliu šeimos terapiją lankančių porų, kurios intensyviai ieško būdų, kaip sutvirtinti savo santykius. Tačiau jei reikalai nesitaiso, jie emociškai susitaiko su nesėkme ir viduje išgyvena praradimo jausmą. Šis procesas gali trukti keletą dienų, mėnesių ar metų ir tai nutikti gali tiek dar vis palaikant santykius, tiek jiems iširus. Gali būti, kad šiuo metu kaip tik tai ir išgyvenate. Kai baigsite ge-

dėti iširusių santykių, kai emociškai išsiskirsite su buvusiu partneriu, būsite pasirengę pradėti naujus santykius ir iš naujo išmoksite mylėti, pasitikėti ir nuoširdžiai rūpintis kitu žmogumi.

Neseniai vienos poros – Tonijos ir Kristoferio – paprašiau papasakoti apie savo skyrybas. Kiekvieno jų savais žodžiais atskleista istorija puikiai iliustruoja, kaip vienas partneris, šiuo atveju Tonija, gali būti pasirengęs naujiems santykiams iš karto po skyrybų, o kitas – Kristoferis, gali gedėti dėl nutrūkusių santykių ir būti visai nepasiruošęs pasitikėti nauju žmogumi.

Tonijos istorija. *Už Kristoferio buvau ištekėjusi ketverius metus. Po pirmų dvejų kartu praleistų metų suvokiau, kad esu nelaiminga ir noriu skirtis. Atvirai pasikalbėję, nusprendėme kreiptis į šeimos terapeutą ir ieškoti, kaip išspręsti savo problemas. Perėję šeimos terapiją, išmokome atsižvelgti į vienas kito norus ir kurį laiką atrodė, kad mūsų santykiai pasikeitė į gera. Tačiau netrukus Kristoferis grįžo prie savo senų įpročių. Kelerius metus ne kartą jam buvau kartojusi, kad jaučiuosi nelaiminga, kad man reikia jo paramos ir supratimo. Dariau viską, kad jis vėl pasikeistų: bandžiau įkalbėti vėl kreiptis į psichoterapeutą, nupirkau nemažai savipagalbos knygų, net kalbėjausi su mūsų parapijos klebonu! Tačiau Kristoferis manęs nesiklausė ir nerodė jokių pastangų keistis. Laikui bėgant mano jausmai atšalo, nebejaučiau jokio emocinio ryšio. Taigi nutariau skirtis. Jau tuomet buvau pasiruošusi pradėti naują gyvenimą ir ieškoti kito partnerio.*

Kristoferio istorija. *Su Tonija buvome susituokę ketverius metus. Po dvejų kartu praleistų metų patyrėme santykių krizę, todėl kreipėmės į šeimos terapeutą. Buvau tikras, kad terapija buvo sėkminga – mūsų bendravimas iš tiesų pasikeitė. Daug dirbau, kad galėtume gyventi nepatirdami jokių nepriteklių, suremontavau mūsų butą ir visuomet padėdavau Tonijai tvarkytis namie. Be abejo, mūsų santykiai nebuvo idealūs, bet jaučiausi laimingas.*

Po ketverių drauge pragyventų metų vieną rytą atsibudusi Tonija staiga pareiškė norinti skirtis! Negalėjau patikėti tuo, ką girdžiu.

Buvau nuoširdžiai šokiruotas tokio jos sprendimo. Kartu jaučiau ir augantį pyktį, juk visomis išgalėmis stengiausi dėl mudviejų. Po skyrybų jaučiausi visiškai išsekęs ir nusivylęs, todėl apie naujų pažinčių paieškas negalėjo būti nė kalbos. Man reikėjo laiko viskam permąstyti, susitaikyti su tuo, kas įvyko, atsigauti ir pabūti su savimi.

Visi esame skirtingi. Gali būti, kad visai kaip Tonija kurti naujus santykius esate pasiruošę tuojau pat po skyrybų. Arba kaip Kristoferiui jums reikia laiko užsigydyti žaizdas ir tik tuomet galėsite galvoti apie naujos meilės paieškas. Nepaisykite kitų žmonių nuomonės ir žinokite, kad meilė gali jus rasti bet kur ir bet kada. Todėl niekada aklai neklausykite pašalinių patarimų ir peršamų taisyklių apie jūsų pasirengimą mylėti iš naujo. Antrame šios knygos skyriuje pateiksiu tam tikrų pratimų, kurie padės jums įsigilinti į savo jausmus ir sužinoti, ar esate pasirengę naujos meilės paieškoms.

Antras mitas: Priešingybės traukia, todėl skirtingi žmonės sukuria stiprius ir patvarius tarpusavio santykius.

Tiesa: Jeigu ieškote žmogaus, su kuriuo norite sulaukti senatvės, ieškokite panašaus į save – tokio, kurio požiūris ir vertybės būtų panašūs į jūsiškes.

Ar kada susimąstėte, jog kaskart užmezgę naujus santykius kartojate tam tikrus elgesio modelius? Pavyzdžiui, jus visąlaik traukia jums visai netinkantys žmonės arba įsižiūrite tokius, kurie jūsų net nepastebi? Taip atsitinka dėl to, kad nesąmoningai vadovaujamės tais pačiais nepagrįstais įsitikinimais. Tik per juos įsiveliate į santykius, kurie yra iš anksto pasmerkti žlugti. Koks, atrodytų, nekaltas, bet labai galingas įsitikinimas mus verčia taip elgtis? Tai yra nuostata, kad priešingybės traukia ir skirtingi žmonės gali sukurti stiprius ir patvarius tarpusavio santykius.

Toliau pateikiu Karen, išsiskyrusios moters iš mano programos, istoriją, kuri galbūt atrodo labai pažįstama.

Karen istorija. *Esu trisdešimt dvejų metų moteris ir noriu sukurti tvirtus bei stabilius santykius su artimu žmogumi. Tačiau mane visuomet traukia man netinkantys asmenys! Esu išsilavinusi, atletiška ir iš aplinkinių ne kartą girdėjau, kad esu labai patraukli. Turiu neblogą darbą ir nesiskundžiu atlyginimu. Mane supa nuostabūs draugai, aš artimai bendrauju su tėvais, kurie yra labai šiuolaikiški. Mėgstu linksmintis, vaikštau į krepšinio rungtynes, sportuoju, valgau kavinėse. Po mano skyrybų praėjo keletas metų, todėl neskubu vėl ištekėti. Tačiau trokštu sutikti žmogų, kuris norėtų kurti rimtus santykius ir bendrą ateitį. Deja, dažniausiai susipažįstu ir palaikau ryšius su vaikinais, kurie neturi nuolatinio darbo, sėdi visiškai be pinigų, nesutaria su mano šeima arba planuoja motociklu apkeliauti Ameriką – žinoma, be manęs!*

Paskutinis mano vaikinas buvo trisdešimt penkerių metų muzikantas. Labai patrauklus, sakėsi grojantis gitara vienoje muzikos grupėje. Deja, per visus tris mėnesius, kol mes palaikėme santykius, jis nesugrojo nė viename koncerte ir pusę dienos dirbo statybose, kad išsilaikytų. Jis turėjo puikų humoro jausmą ir aistringai mylėjo gyvenimą, bet svajojo apie turus po pasaulį su savo įsivaizduojama grupe, todėl šeima ir vaikai jam nebuvo prioritetas. Ką aš darau ne taip?

Daugelį žmonių, kaip ir Karen, traukia visiškos priešingybės. Tačiau sprendžiant iš apklausų ir mokslinių tyrimų, ne skirtumai, o panašumai suartina žmones ir padeda išlaikyti ilgus bei tvirtus santykius. Iš tiesų nėra jokio pavojaus būti per daug panašiam į savo partnerį. Jei norite ilgalaikės, laimingos ir tvirtos draugystės – ieškokite į save panašaus žmogaus ir venkite priešingybių. Tyrimais įrodyta, kad bendri sąlyčio taškai, tokie kaip požiūrio, gyvenimo būdo, nuomonių sutapimas, yra svarbiausias ilgalaikių santykių veiksnys.

Visa tai lemia trys pagrindinės priežastys. Pirmiausia partnerio mintyse ir veiksmuose ieškome savo pačių požiūrio į pasaulį pagrindimo. Jei partnerių pažiūros ir įsitikinimai sutampa, jie jaučia vienas kito palaikymą ir tarytum patvirtina, kad jų nuomonės teisingos. Pavyzdžiui, jei jūsų partneris išpažįsta tą pačią religiją, jūs stiprinsite

vienas kito tikėjimą, o kartu ir tarpusavio ryšį. Arba jei esate tvirtai įsitikinęs, kad dalį uždirbtų pinigų reikia aukoti skurstantiems, ir jūsų partneris laikosi tos pačios nuomonės – jis stiprina ir palaiko jūsų poreikį duoti. Tokie panašumai ir požiūrio sutapimai dažnai tampa pagrindine tarpusavio santykių jungiamąja grandimi.

Antra, kuo daugiau panašumų, tuo mažiau barnių ir įtampos šeimoje. Tokie žmonės išvengia ginčų dėl esminių gyvenimo principų ir vertybių.

Trečia, panašumai kelia teigiamas emocijas ir bendrumo pojūtį. Tai natūralu: žmonės simpatizuoja tiems, kurie pritaria jų nuomonei, ir to paties laukia iš kitų, daug kuo į juos panašių žmonių.

Kokia įtaką partnerio pasirinkimui ir meilei turi uoslė

Ar jus traukia priešingybės? Atkreipkite dėmesį į tai, ką užuodžiate, ir sužinosite! Žavėti ir traukti gali daug kito žmogaus bruožų: išvaizda, asmenybė, požiūrių ir nuomonių suderinamumas, galbūt šypsena ir, be abejonės, kvapas. Kvapas? Taip, kvapas! Skamba neįtikėtinai, bet moksliniai tyrimai rodo, kad žmones vieną prie kito traukia kvapas.

Nesąmoningai pasikliaujame savo nosimi ir ji turi įtakos didelei daliai mūsų sprendimų. Mūsų uoslė yra nepaprastai galinga. Užuodžiami aromatai gali pačiomis ryškiausiomis spalvomis atgaivinti užmirštus, seniai nutolusius įvykius ir emocijas. Panašiai mūsų pasąmonę veikia ir natūralus kito žmogaus kūno kvapas. Jei jis pažadina malonius prisiminimus ir teigiamas emocijas, savo pašnekovui jausime trauką ir susižavėjimą. Ir atvirkščiai: jei jos ar jo kvapas sukels neigiamus jausmus ar primins nemalonius praeities įvykius, tai gali jus atstumti! Dažnai tokiu atveju mūsų uoslė bando mus įspėti, kad žmogus yra visiška mūsų priešingybė. Todėl pasikliaukite savo nosimi!

Esama net specialių tinklalapių, tokių kaip *www.basinote.com*, juose iš kvapo galima nustatyti žmonių suderinamumą. Šiuos tinklalapius parengę tyrinėtojai teigia, kad moteris traukia vyrai, kurių kvapas skiriasi nuo jų, ir atvirkščiai. Savo kūno kvapo mėginėlį, paimtą nuo vidinės skruosto pusės, galite išsiųsti tokių tinklalapių kūrėjams ir jie pasiūlys

jums potencialių partnerių, turinčių panašius pomėgius, bet labai skirtingą kūno kvapą.

Tyrimais taip pat nustatyta, kad moterims renkantis partnerį kūno kvapas turi kur kas didesnį vaidmenį nei vyrams. Per vieną mokslinį tyrimą Brauno universitete nustatyta, kad moterims vyro kūno kvapas svarbiau ir už išvaizdą! Taip pat jei moteriai nepatinka natūralus vyro kūno kvapas, labai tikėtina, kad jos seksualinis potraukis bus smarkiai sumažėjęs.

Taigi kaip jūsų uoslė gali pasitarnauti meilės reikaluose?

1. **Uostykite jos ar jo drabužius.** Jei sukate galvą ir norite įsitikinti, ar jūsų dabartinis partneris yra „tas vienintelis", atsidarykite jo drabužių spintą ir visais plaučiais įkvėpkite jo drabužių kvapo. Jei tą pačią akimirką jus užplūs šilti ir malonūs jausmai – tai geras ženklas. Tačiau jei į galvą šaus mintis, kad jis ar ji turėtų gerai išsiskalbti savo drabužius – tai gali būti perspėjimas.
2. **Santykiams įpūskite romantikos.** Jei trokštate įaudrinti nusistovėjusius jausmus ar suteikti santykiams šiek tiek pikantiškumo, pasirūpinkite, kad namie būtų kvapiųjų žvakių ar oro gaiviklių. Gamindami maistą naudokite tam tikras nuotaikas skatinančius prieskonius. Sužinokite, koks kvapas labiausiai patinka jūsų partneriui, jį atpalaiduoja ir nuramina. Pasistenkite, kad jūsų aplinkoje vyrautų kaip tik tokie kvapai.
3. **Atsipalaiduokite.** Jei šiuo metu jūsų santykiai įtempti, daug ginčijatės ir nesutariate vienas su kitu, pasistenkite atsiriboti nuo barnių, stabtelėkite, apkabinkite vienas kitą ir gerai įkvėpkite vienas kito kvapo. Tyrimais įrodyta, kad per dvidešimt minučių trunkantį apkabinimą išsiskiria oksitocinas – hormonas, kuris labai pagerina savijautą ir sukelia malonias emocijas. Paprastas apsikabinimas smarkiai sumažins įtampą.
4. **Stebėkite, ką valgote.** Trokštate padaryti įspūdį naujai sutiktai moteriai ar vyrui? Atidžiai rinkitės maistą, kurį vartojate dieną ar dvi prieš pasimatymą. Aštrūs patiekalai, česnakai ar aliejuje kepta žuvis, net praėjus keletui dienų po valgio, gali turėti įtakos jūsų kūno kvapui.

Išvengti santykių su priešingybe ar tiesiog jums netinkamu žmogumi gali būti sunku net ir žinant, kad priešingybės traukia ir kad tokių ryšių reikėtų vengti. Taip vyksta todėl, kad mus žavi tokios ap-

linkinių būdo savybės, kurių trūksta mums patiems. Mus traukia neįprasti, jaudinantys ar tiesiog patiems mažiau būdingi būdo bruožai. Pavyzdžiui, jei esate patikima, pareiginga, gerai išauklėta mergina, galite pagauti save svajojančią apie laukinį pasiutėlį, avintį kaubojiškus batus, apie rytinį paišdykavimą šieno kupetoje ar po jūsų langais stovintį juodą *Harley* motociklą. Galite būti įsitikinusi, kad kiekvieną saulėlydį trokštate sutikti su nepastovaus būdo, sunkiai rimtiems santykiams pasiduodančiu ar niekur nedirbančiu vaikinu. Tačiau labiausiai tikėtina, kad kartkartėmis tiesiog trokštate sulaužyti jums taip gerai pažįstamas ir nusistovėjusias elgesio taisykles.

O galbūt esate rimtas, atsakingas pareigas einantis karjeros žmogus, bet buvusi mergina buvo visiška jūsų priešingybė – gotų muzikos gerbėja su auskaru liežuvyje ir daugybe tatuiruočių ant kūno. Negaiškite brangaus laiko fantazuodami apie blogiukus. Užslėptas laukines aistras bei polėkius galite patenkinti kartais iškrėtę ką nors netikėta ar linksma. Pavyzdžiui, iš pat ryto darbdaviui praneškite, kad sergate, o patys kopkite į kalnus ar su draugais susiorganizuokite kelionę dviračiais! Be abejo, toks vėjavaikiškas pabėgimas nuo pareigų nepakeis gyvenimo būdo į ekstremalų. Tačiau patenkins didelę dalį jūsų viduje kunkuliuojančių laukinių, sunkiai sutramdomų potraukių, verčiančių žavėtis savo priešingybėmis.

Patarimas

Jei jaučiate nenugalimą potraukį savo priešingybei, paklauskite savęs – kokie to žmogaus būdo bruožai, kurių jums patiems trūksta, jus žavi? Atsakę į šį klausimą sužinosite, kurias savo paties charakterio savybes reikėtų tobulinti.

Vis dėlto jei palaikote artimus santykius su savo priešingybe, santykių pradžia gali būti nepaprastai įdomi ir jaudinanti. Tačiau laikui bėgant pastebėsite, kad esminiai jūsų gyvenimo principai ir vertybės

nesutampa, todėl neabejotinai nutolsite vienas nuo kito. Ar tai reiškia, kad turi sutapti jūsų skonis muzikai ir maistui? Tikrai nebūtinai! Tai gali būti svarbu tik tuo atveju, jei ketinate kurti šeimą su violončelininku ar profesionaliu virėju. Jei mėgstate žaisti golfą, o ji mieliau laiką leidžia sporto salėje – nieko baisaus. Jei jums patinka melodramos, o jis pirmenybę teikia dokumentikai, taip pat ne bėda. Sutapti turi jūsų esminiai gyvenimo principai ir vertybės.

Esminės gyvenimo vertybės

Pagalvokite apie savo gyvenimą. Kas jums svarbiausia? Sukurti šeimą? Sėkmingai lipti karjeros laiptais ir užsitikrinti finansinį stabilumą? Tai tik keli esminių gyvenimo vertybių, kuriomis turėtumėte dalytis su artimu žmogumi, pavyzdžiai. Šios vertybės yra jūsų viso ar tam tikro gyvenimo laikotarpio tikslas, kurį siekiate įgyvendinti ir kuris jums daug reiškia. Apie tai išsamiau bus kalbama ketvirtame knygos skyriuje. O šeštame skyriuje išmoksite nustatyti, ar jūs su savo partneriu judate viena kryptimi.

Bendraudama su savo klientais ir studentais, kurių nesiliauja traukusios priešingybės, supratau, kad tokie žmonės dėl to dažniausiai kaltina save. Jie mėgsta kartoti: „Kažkas man negerai" arba „Man negali pasisekti." Netiesa! Bent vienas dalykas, kurį tikrai suvoksite perskaitę šią knygą, yra šis: klaidos, pasitaikančios kuriant tarpusavio santykius, vyksta ne dėl jūsų kaltės. Jūsų elgesys, įsitikinimai ir požiūris į tarpusavio santykius visuomet buvo grindžiami jokio realaus pagrindo neturinčiais mitais. Be to, susižavėjimas ir potraukis savo priešingybei yra labai įprastas ir natūralus reiškinys. Tačiau dabar jums jau žinoma, kad panašumai, o ne skirtumai yra tvirtų ir ilgalaikių santykių garantas. Todėl nuo šiol galėsite priimti atsakingesnius sprendimus.

Trečias mitas: Vyras ir moteris negali būti „tiesiog draugai".

Tiesa: Pasak daugelio vyrų, jų draugystė su moterimis būna kur kas artimesnė nei draugystė su vyrais.

Ar vyro ir moters ryšys gali būti tiesiog draugiškas, nelydimas jokių romantiškų jausmų? Šis klausimas keliamas daugelyje kino filmų (pavyzdžiui, filme „Kai Haris sutiko Selę"). Ramybės jis neduoda ir vienišiams, bandantiems surasti savo antrąją pusę.

Ką apie tai sako mokslininkai? Remiantis moksliniais tyrimais, nustatyta, kad daugeliui žmonių yra tekę užmegzti artimą draugystę su priešingos lyties asmeniu. Platoniška draugystė tarp vyro ir moters įmanoma. Šį klausimą yra tyrinėjusi Kalifornijos universiteto Deivise mokslininkė Diana Felmli (Diane Felmlee). Tirdama ji apklausė 460 suaugusiųjų. Net 85,5 procento apklaustųjų į klausimą, ar moteris ir vyras gali būti tiesiog draugais, atsakė teigiamai. Tik 2 procentai teigė, jog tai neįmanoma. Dvylika procentų apklaustųjų nuomonės šiuo klausimu neturėjo. Moterų ir vyrų požiūris šiuo atveju nesiskyrė.

Tokie santykiai ne tik egzistuoja, bet dažnai ir padeda ieškančiajam antrosios pusės. Priešingos lyties draugas gali jus supažindinti su „kaip tik jums tinkančiu" draugu ar drauge. Jie taip pat būna geriausi patarėjai meilės klausimais. Kas, jei ne priešingos lyties draugas galėtų išaiškinti tos lyties elgesio ir mąstymo ypatumus?

Tokia draugystė dažniausiai teikia nemažą pasitenkinimą. Tyrimai rodo, kad draugystė tarp vyro ir moters būna kur kas artimesnė nei tarp tos pačios lyties atstovų. Todėl partneriams išsiskyrus ar santuokai iširus ji tampa nepamainoma parama. Tyrimo rezultatai iš tiesų atspindi tikrovę. Vyrai artimą draugystę užmezga dar ankstyvoje vaikystėje. Nuo pat mažų dienų berniukai išbando vienas kito jėgas žaisdami įvairius žaidimus – futbolą ar imtynes. Berniukai tarpusavyje bendrauja didelėse grupėse. O mergaitės atvirkščiai – jaunystėje daugiau laiko praleidžia draugaudamos viena su kita asmeniškai. Jų žaidimai būna ne tokie fiziškai varginantys – su lėlėmis, žaidžiami

namai. Mergaičių mėgstamos sporto šakos taip pat reikalauja daug mažiau fizinės ištvermės. Tokie asmeniški, intymioje aplinkoje kuriami artimi santykiai sudaro sąlygas tvirtai, ilgalaikei mergaičių draugystei.

Atidžiai pažvelgę į suaugusiųjų pasaulį suprasime, kad čia galioja tie patys draugystės principai. Moterys praleidžia daugiau laiko tiesiog kalbėdamos viena su kita, o susitikę vyrai užsiima tam tikra veikla. Jie susitinka ne pasikalbėti, o ką nors nuveikti – pažaisti krepšinį ar pokerį, kartu nueiti į futbolo rungtynes ar pažiūrėti televizorių.

Ar žinote, kad?..

Moterų draugystė visada grindžiama artimu asmeniniu ryšiu, palaikymu ir atvirais pokalbiais. Vyrų draugystę galima būtų pavadinti „bendra veikla". Ji remiasi draugus vienijančiais pomėgiais ir užsiėmimais.

Vyrų draugystę lydi bendrumo jausmas, bet dažniausiai jai stinga tikrojo dvasinio artumo, kurio trokšta kiekvienas žmogus. Taigi kai vyras susidraugauja su moterimi ir tos draugystės pagrindu tampa nuoširdūs pokalbiai ir glaudus dvasinis ryšys, tokia draugystė būna kur kas atviresnė ir artimesnė nei tarp vyrų. Vyras ir moteris nebūna „tiesiog draugai". Paprastai jie tampa labai gerais draugais ir tai, be abejo, suteikia dvasinę pilnatvę ir pasitenkinimą.

Perpratę šiuos vyrų ir moterų bendravimo skirtumus, aiškiau matome, kaip moterys ir vyrai su savo draugais bendrauja po skyrybų. Labai tikėtina, kad moteris, patyrusi išsiskyrimą, puls skambinti artimiausiai draugei ir valandas ar net dienas aptarinės ir aiškinsis, kas ir kodėl įvyko. Tokie artimi, išsamūs pokalbiai turi gydomąjį poveikį ir suteikia moteriai stiprybės. Vyro draugai, jei šis po skyrybų jiems paskambintų, pasiūlytų kitokią pagalbą – sportą kartu ar pasisėdėjimą artimiausiame bare. Tiesiog neįsivaizduojama, kad draugas draugui

pasakytų: „Nesijaudink, seni. Einam išgerti kavos ir pakalbėsim apie tavo jausmus." Jei jam iš tiesų reiks patarimo dėl tarpusavio santykių, jis pirmiausia kreipsis į savo drauges moteris.

Faktai apie draugystę

Štai dar keletas draugystės tarp vyrų ir moterų skirtumų:

- Moterys kur kas daugiau laiko kalbasi su draugėmis telefonu.
- Vyrus su draugais sieja daugiau bendrų sumanymų.
- Vyrai ir moterys su savo draugais kalbasi apie skirtingus dalykus: moterys dažniau šnekasi apie santykius su vyrais ir kitas asmenines problemas. Vyrai daugiausia diskutuoja bendromis temomis, aptariamas sportas ar tam tikri jų laimėjimai.
- Moterys viena kitą palaiko emociškai.
- Vyrai dažnai turi mažiau pažįstamų, kuriuos galėtų pavadinti tikrais draugais.
- Moterys nesibodi išreikšti jausmų – verkti, apsikabinti ar labai atvirai pasikalbėti tarpusavyje.
- Moterys viena kitai išreiškia kur kas daugiau meilės ir prieraišumo nei vyrai.

Kai draugystės nebepakanka

Vyrai ir moterys tikrai gali būti tiesiog draugai, bet tai nereiškia, kad vienam iš draugų tokio ryšio visuomet pakanka. Tokios draugystės susiduria su daugybe iššūkių – reikia vengti bet kokios romantikos, susitaikyti su aplinkinių ir draugų užuominomis apie „jūsų draugystę". Taip pat gali tekti pasistengti bandant perprasti tikruosius priešingos lyties atstovo jausmus ir lūkesčius. Net ir labai stengdamiesi, kai kurie žmonės nepajėgia užmegzti tiesiog draugiškų santykių su kitos lyties atstovais. Tokiems žmonėms, dažniausiai vyrams, kur kas sunkiau sekasi išvengti romantiškų asociacijų ir fantazijų apie galimą intymų santykį. Moterims, beje, taip pat dažnai kyla tokių keblumų. Penktame šios knygos skyriuje detaliau aptarsiu šį klausimą, pa-

teiksiu patarimų, kaip suprasti, ko iš tiesų nori jūsų priešingos lyties draugas, kaip reikėtų elgtis, jei jūsų norai sutampa, ir kaip, jei abu trokštate skirtingų dalykų.

Meilužiai be įsipareigojimų

Galbūt jūs ir jūsų draugas esate daugiau nei draugai – kartkartėmis nakvojate vienas pas kitą, mylitės, bet nesate pora ir nekuriate rimtų tarpusavio santykių. Mokslininkai tyrinėjo tokio pobūdžio santykius ir nustatė, kad jie įmanomi, bet dažniausiai be aiškaus tarpusavio bendravimo ir abipusių norų bei lūkesčių įtvirtinimo būna labai komplikuoti. Dažniausiai lytiniai santykiai tarp draugų sukelia daugybę bendravimo problemų. Iš draugų tikimės kitokių dalykų nei iš partnerių ar meilužių (draugystė nereikalauja visapusiško įsipareigojimo, nesitikima išskirtinio fizinio ir dvasinio ryšio), peržengus šias ribas, iškyla daug keblumų, nes žmonės nebežino, ko vienam iš kito tikėtis ir reikalauti. Tokie draugai susiduria su iššūkiu, nes abiem būtina griežtai apibrėžti tarpusavio santykių ribas ir išsiaiškinti, ar abu trokšta daugiau nei įprasta draugystė.

Taigi kokias galime daryti išvadas? Draugystė su priešingos lyties atstovu reikalauja daug pastangų ir aiškaus, atviro bendravimo, bet dažniausiai abiem asmenims būna labai naudinga. Pakeitę savo požiūrį ir patikėję, kad tokia draugystė įmanoma, patirsite, kiek daug gero ji gali pasiūlyti, ir visuomet turėsite pakankamai paramos iš priešingos lyties draugų, – o to jums ypač prireiks ieškant antrosios pusės. Iš tiesų galite palaikyti draugiškus santykius, svarbu, aiškiai išreikšti savo norus bei lūkesčius ir neperžengti nustatytų ribų.

Ketvirtas mitas: Kad išvengtume nusivylimo, būtina kuo daugiau papasakoti apie save santykių pradžioje.

***Tiesa:** Naujai sutiktam žmogui geriausia pasakoti apie save palengva atskleidžiant vis daugiau detalių. Jei žmogus jums tinkamas, laiko viską išsipasakoti turėsite apsčiai.*

Natūralu, kad tik pradėję ar ruošdamiesi naujos meilės paieškoms svarstysite, kaip išvengti praeityje padarytų klaidų. Gali būti atvejų, kai, norėdami išvengti nusivylimo ateityje, naujai sutiktam žmogui turite atskleisti visą savo gyvenimo istoriją nieko nelaukdami. Norint apsidrausti gali kilti noras išlieti viską, kad būsimas gyvenimo draugas iš pat pradžių žinotų, kas jūs ir ko iš jūsų galima tikėtis. Taip pat galite manyti, kad, atskleidę visas kortas, papasakoję apie save ir gera, ir bloga, iš karto išsiaiškinsite, ar žmogus jums tinka, ir veltui neeikvosite savo brangaus laiko, tiesa?

Deja, ne visai taip. Šis teiginys teoriškai skamba gerai, bet realiame gyvenime retai pasitvirtina. Toliau kaip pavyzdį pateikiu savo klientės Keitlin istoriją.

Keitlin istorija. *Keitlin man prisipažino, kad visa širdimi nekenčia pirmųjų pasimatymų, nes paskui nesiliauja svarsčiusi, ar naujasis vaikinas jai paskambins. Kartą juokais Keitlin pareiškė: „Prisiekiu, kitąkart atėjusi į naują pasimatymą nieko nelaukdama pasakysiu: „Duodu tau penkias minutes apsispręsti, ar po pasimatymo norėsi man paskambinti. Žiūrint, ką atsakysi, nuspręsime, ar tęsti susitikimą ir kartu linksmai pabūti, ar tuojau pat pasukti savais keliais"!*

Keitlin yra patraukli moteris, ji turi puikų humoro jausmą. Paprašiau jos papasakoti apie paskutinį aklą pasimatymą su Riku, geriausios Keitlin draugės bendradarbiu. Draugės įsitikinimu iš jų galėjo išeiti graži pora. Tai buvo viskas, ką prieš susitikdami vakarienės jie žinojo vienas apie kitą. Per visą pasimatymą, Rikas buvo gana tylus ir tik bendrais bruožais papasakojo apie savo darbą ir pomėgius.

Po pasimatymo Keitlin pasakojo, kad tik pamačiusi Riką pasijuto labai jaukiai. Jis buvo labai malonus, puikios išvaizdos ir daug šypsojosi. Todėl Keitlin per pasimatymą šnekėjo daug – papasakojo apie savo motinos ligą, pažėrė juokingų istorijų apie savo „piktąjį viršininką", prisipažino, kad savo darbo nemeta tik dėl pasakiško atlyginimo, ir netgi prasitarė, kodėl subyrėjo jos ankstesni santykiai su buvusiuoju. Vakarui baigiantis, Keitlin jautėsi nepaprastai pakylėta. Koks nuostabus vaikinas! Ji buvo įsitikinusi, kad jie puikiai tinka vienas kitam. Deja, Rikas taip niekada ir nepaskambino.

Kas gi atsitiko? Keitlin, kaip ir daugelis žmonių, padarė tą pačią klaidą: per pirmą pasimatymą atskleidė per daug asmeninės informacijos. Toks atvirumas pašnekovą dažniausiai glumina, jis jaučiasi tarsi užtvindytas informacijos arba yra įsitikinęs, kad savo gyvenimo istoriją pasakojate kiekvienam sutiktam žmogui. Tyrimai tai patvirtina – žmonės nelinkę sužinoti visko iš karto, jiems reikia laiko. Šiam reiškiniui apibūdinti yra net specialus posakis – „skrydžio sindromas". Taip vadinamas nenutrūkstamas, daug asmeninės informacijos atskleidžiantis išsipasakojimas mažai pažįstamam žmogui. Tyrimais išsiaiškinta, kad tokie žmonėms nekelia pasitikėjimo. Pasakotojas įsitikinęs, kad jo atvirumas ir tiesumas gali būti priimti tik kaip teigiamos savybės, o pašnekovui tai sukelia įtarimą, nes žmogus atveria savo širdį visiškai nepažįstamam!

„Skrydžio sindromas": Užsisekite saugos diržus

Įsivaizduokite save lipančius į lėktuvą. Jūsų ilgai planuotos atostogos tik ką prasidėjo ir nuo išsvajotos poilsio vietos jus skiria tik kelios valandos skrydžio. Atsisėdate į savo vietą, prisisegate saugos diržą, ramiai atsikvepiate ir atsipalaiduojate. Jau norite išsitraukti savo ausines, bet į jus pasisuka šalimais sėdinti mergina ir pradeda pasakoti savo gyvenimo istoriją. Ji kalba apie tai, kiek daug dirbo, norėdama susitaupyti šiai kelionei, ir kaltina savo viršininką, kad jis, tikras šunsnukis, nedavė jai daugiau

laisvų dienų. Pasakoja, kad ne dėl savo kaltės išnaudojo visą atostogoms skirtą laiką – juk visus metus ją kamavo baisi alergija. Tačiau po neseniai įvykusio kivirčo su vyru dėl mažojo Džonio pažymių knygelės nebe sveikata jai kelia daugiausia nerimo. Ir apskritai po visų barnių, įvykusių tarp jų pastaruoju metu, ji nebenorinti leisti laiko kartu su vyru, ką jau kalbėti apie lytinius santykius...

Jūs jaučiatės užspausti į kampą. Negalite pabėgti. Sėdite lėktuve, savo kėdėje ir nematote jokios išeities. Skrydžiui pasibaigus, kuo skubiau bėgate iš lėktuvo. Kaip tik taip jaučiasi žmogus, kuriam išpasakojate per daug ir gerokai per anksti, ypač per pirmą pasimatymą. Taigi ruošdamiesi kitam pasimatymui prie kavos puodelio ar vakarienei su galbūt būsimu išrinktuoju, prisisekite saugos diržus ir laikykitės saugaus atstumo. Prieš pasimatymą apgalvokite, kokią informaciją esate pasiruošę atskleisti savo pašnekovui. Galbūt norėtumėte pakalbėti apie darbą, šeimą, pomėgius ir gyvenimo tikslus. Daugiau pokalbių idėjų pateiksiu penktame skyriuje. Jį perskaitę galite susidaryti temų, kuriomis norėtumėte kalbėti, sąrašą. Išsirinkite tris ar keturias temas ir per pokalbį pasistenkite jų laikytis.

Jei trokštate pelnyti būsimo partnerio pasitikėjimą ir simpatiją, informaciją apie save atskleiskite palengva. Jei žmogus pasirodys tikrai tinkamas, turėsite nemažai laiko išsipasakoti. Pasimatymai, per kuriuos artimiau susipažįstama pamažu, dalijamasi nuomonėmis, pasakojamos istorijos ir atskleidžiamos gyvenimo detalės, yra kur kas įdomesni ir laukiamesni. Jie teikia malonumą, kurį galima prilyginti lėtai, su pasigardžiavimu valgomam desertui.

Procesas, kai po truputį pažįstame naują sutiktąjį, vadinamas asmenybės atsiskleidimu. Tyrimais nustatyta: jei asmenybės atsiskleidimas vyksta sklandžiai ir abiem partneriams teikia malonumą, atsiranda tikrasis dvasinis artumas ir tvirtas tarpusavio ryšys. Taigi niekada neskubinkite šio nuostabaus proceso, stenkitės, kad jis vyktų palengva ir teiktų pasitenkinimą.

Asmenybės atsiskleidimas

Ką dar apie asmenybės atskleidimą parodė moksliniai tyrimai? Pateikiu keletą įdomių detalių.

- **Moterys dažniausiai yra atviresnės už vyrus.** Kai kuriems vyrams kalbėti apie buvusius santykius ar atskleisti asmeninius dalykus gali būti sunku. Jei esate moteris ir susitikinėjate su vyru, nesitikėkite, kad jis bus toks pat atviras kaip jūs. O jei esate vyras ir susitikinėjate su moterimi, nesistebėkite, jei ji bandys iš jūsų sužinoti daugiau, nei norite atskleisti.
- **Asmenybės atsiskleidimo procesas būna abipusis.** Tarpusavio santykiuose egzistuoja nerašytas susitarimas: jei vienas iš partnerių pasipasakoja apie save, kitas turi atsakyti tuo pačiu. Tarpasmeninių santykių tyrinėtojai šį procesą vadina „abipusiškumo taisykle atsiskleidimo procese". Jei norite, kad nauji santykiai plėtotųsi ir tobulėtų, per pirmuosius pasimatymus pasistenkite per daug neatsiskleisti, kad jūsų būsimas partneris nejaustų netiesioginio spaudimo atsakyti tuo pačiu. O jei jums atrodo, kad jūsų naujasis išrinktasis ar išrinktoji per anksti atsiskleidžia, užuot bėgę nuo jo, nuoširdžiai paaiškinkite: „Aš iš tiesų vertinu tavo nuoširdumą, bet pats dar nesu pasirengęs būti toks pat. Man reikia šiek tiek daugiau laiko."
- **Susižavėjimas auga pamažu ir kartu su atvirumu.** Tyrimai rodo, kad kartu su palengva atskleidžiama asmenine informacija auga ir kito žmogaus potraukis jums, susižavėjimas, teigiamos emocijos. Neskubėdami visko atvirai iškloti, laikui bėgant galėsite įvertinti santykių eigą ir nuspręsti, ar jie klostosi tinkama linkme. Jei su laiku jūsų partneris pasidarys atviresnis ir noriau dalysis asmenine informacija, vadinasi, santykiai tampa rimtesni ir įgyja pagreitį. Tačiau jei partneris atsiskleidžia nenoriai, tai gali būti ženklas, kad tvirtų santykių ir artimo ryšio sukurti nepavyks.

Asmenybės atsiskleidimas yra įdomus ir pozityvus procesas, vedantis abipusės simpatijos ir paramos link. Tačiau kartais santykių eiga gali pasisukti kita linkme, ypač kai labai asmeniška, intymi informacija atskleidžiama per anksti ir glumina, gąsdina vieną iš part-

nerių. Jei ne laiku, neįgavę abipusio pasitikėjimo, pradėsite per daug atvirai kalbėti labai asmeniškomis temomis, toks elgesys gali paskatinti jūsų pašnekovą žvelgti į jus su antipatija. Kadangi Rikas ir Keitlin buvo pirmame pasimatyme, galima drąsiai teigti, kad dėl per didelio Keitlin atvirumo Rikas niekada jai ir nepaskambino. Savo elgesiu ji atstūmė Riką.

Atskleisdami per daug asmeniškų detalių pirmą kartą sutiktam žmogui rizikuojame būti tiesiog nepriimti ar nesuprasti. Juk pirmąkart matomo žmogaus įsitikinimai, pažiūros ir patirtis gali labai skirtis nuo jūsų.

Riką galėjo atstumti ne tik nepamatuotas Keitlin atvirumas, bet ir jos atskleistos informacijos pobūdis. Pavyzdžiui, Keitlin papasakojo Rikui, kad viena iš jos ankstesnių santykių nutrūkimo priežasčių buvo ta, kad buvęs partneris neturėjo nuolatinio darbo ir per pasimatymus jai dažniausiai tekdavo apmokėti sąskaitą restorane. Pagalvokite, juk gali būti, kad Rikas irgi išgyvena finansiškai sunkų laikotarpį, dėl to jaučia didelį nepasitikėjimą savimi. O gal Rikas turėjo merginą, iš kurios nuolat sulaukdavo priekaištų dėl nepakankamo uždarbio. Keitlin pasakojimas jam sukėlė nemalonius prisiminimus. Deja, kodėl ji nesudomino Riko, Keitlin niekada nesužinos jau vien dėl to, kad per pirmąjį pasimatymą apie save atskleidė *per daug* informacijos.

Kaip Keitlin turėtų elgtis per kitą pasimatymą? Ko iš šios situacijos galima pasimokyti? Keitlin suprato: įsitikinimas, kad asmeninę informaciją apie save reikia atskleisti pačioje pradžioje, visiškai neatitinka realybės. Kitą kartą pokalbyje su nauju pažįstamu vyraus bendro pobūdžio temos, bus daug juokiamasi ir vengiama kalbų apie labai asmeniškus išgyvenimus bei buvusius vaikinus. Jei norite nueiti į antrą pasimatymą, pirmasis turi būti linksmas, pokalbiai paprasti. Keitlin suvokė: nors ji trokšta kuo greičiau atsiskleisti, būsimam partneriui toks elgesys nepriimtinas. Jos asmenybės atsiskleidimas turėtų vykti abiem priimtinu greičiu, o jo eiga teikti abipusį malonumą. Ateityje Keitlin galės džiaugtis sėkmingesniais pasimatymais, jei į keitimąsi asmenine informacija ir vienas kito pažinimą bei suartėjimą ims žvelgti atsargiau.

Patarimas

Nežinote, kaip elgtis per pirmąjį pasimatymą? Reikia patarimo, kokiomis temomis geriau kalbėtis susitikus? Penktame šios knygos skyriuje detaliai aptarsiu, kaip geriausia elgtis per pirmąjį pasimatymą, taip pat duosiu paprastų, bet labai naudingų patarimų.

Penktas mitas: Moterys yra didesnės romantikės nei vyrai.

Tiesa: Tyrimais nustatyta, kad ne moterys, o vyrai yra didesni romantikai ir į meilę bei tarpusavio santykius žiūri per rožinius akinius.

Ši žinia visuomet šokiruoja tiek vyrus, tiek moteris. Tačiau iš tiesų įrodyta, kad vyrai daugiau nei moterys yra linkę idealizuoti tarpusavio santykius bei meilę.

Pasvarstykite, ar toliau pateikti teiginiai yra tiesa.

- Tikra meilė įveikia visas kliūtis.
- Tikra meilė gali užklupti bet kada, netikėtai.
- Meilė iš pirmo žvilgsnio iš tiesų egzistuoja.
- Įsimylėti lengva.
- Egzistuoja vienas mums skirtas žmogus, mūsų antroji pusė.

Dvi gerai žinomos tarpusavio santykių tyrinėtojos Elena Hatfild (Elaine Hatfield) ir Suzana Sprecher (Susan Sprecher) susidomėjo klausimu, kaip skiriasi vyrų ir moterų požiūris į meilę ir tarpusavio santykius. Mokslininkes nustebino tyrimų rezultatai – daugiau vyrų nei moterų teigė, kad anksčiau išvardyti teiginiai yra tiesa. Daugiau vyrų nei moterų manė, kad iš tiesų mylint kitą žmogų visa kita netenka reikšmės. Dar vyrai yra įsitikinę, kad meilė turi būti aistringa. Atkreipkite dėmesį: tai ir yra idealizuoti, romantiški teiginiai, apiben-

drinantys daugumos vyrų meilės suvokimą ir nieko bendra neturintys su konkrečiu asmeniu ar tarpusavio santykiais. Vyrai dažnai susikuria tarpusavio santykių idealą, nors tikra gyvenimo patirtis ne visada jį atitinka.

Ar žinote, kad?..

Kurdami tarpusavio santykius, į romantiką linkę žmonės tikisi patirti daugiau meilės, pasitenkinimo ir atsidavimo vienas kitam. Vis dėlto santykių idealizavimas neturi įtakos santykių kokybei, patvarumui ir ilgalaikiškumui.

Kuo jums gali būti naudinga ši informacija? Kiekvieno iš mūsų įsitikinimai apie meilę skirtingi ir nuo jų priklauso, kaip elgsimės kurdami tarpusavio santykius. Vien šis žinojimas turėtų pagelbėti pasimatymuose. Toliau pateiksiu pavyzdį, su kuriuo gana dažnai susiduriu savo kaip terapeutės ir dėstytojos praktikoje.

Alicija neseniai susipažino su vaikinu, jis nuo pat santykių pradžios rodė ypatingą susižavėjimą. Po antro ar trečio pasimatymo vaikinas ėmė alpėti iš meilės, prisiekinėjo įsimylėjęs, rašydavo keletą kartų per dieną ir klausinėdavo, ar ji sutiktų būti jo mergina. Vaikinas Alicijos nepersekiojo ir jai negrasino, bet elgėsi kaip beprotiškai iš pirmo žvilgsnio įsimylėjęs žmogus. Merginai to buvo per daug ir per anksti. Alicija pasiguodė draugėms: „Noriu nutraukti santykius su šiuo vaikinu. Man jis tikrai patinka, bet per daug iš manęs nori ir labai skuba. Mūsų santykiai neturi jokios pusiausvyros." Kas gi čia vyksta? Alicijos ir jos naujojo vaikino požiūris į meilę ir romantiką skiriasi iš pagrindų. Naujasis jos vaikinas mano, kad įsimylėti lengva, o jai atrodo kitaip. Apie vaikino elgesį mergina sprendžia remdamasi savo įsitikinimais. Suvokusi, kad jų požiūris į meilę skiriasi, Alicija galėtų atsipalaiduoti ir leisti įvykiams tekėti sava vaga. Tiesiog galėtų paaiškinti vaikinui, kad nenori skubinti įvykių ir stačia galva pulti į santykius. O kas, jei jis po tokio pokalbio nepasikeis? Tuomet ir bus laikas nutraukti ryšius.

Vyrams, bandantiems kurti tvirtus ir laimingus tarpusavio santykius, tokie dažnai iki galo nesuvokiami romantiški įsitikinimai apie meilę gali pakišti koją. Taip atsitiko Džošua, mano PPM tyrimo dalyviui.

Džošua istorija. *Su Suzi Džošua susipažino internetu ir netrukus turi įvykti jų pirmas pasimatymas. Jau keletą savaičių juodu bendrauja virtualioje erdvėje ir Džošua yra įsitikinęs, kad tarp jų jau yra užsimezgęs abipusis ryšys. Sutampa ir daugelis jų pomėgių. Džošuai didelį įspūdį padarė tai, kad jie abu dalyvauja savanoriškoje veikloje ir abu mėgsta derinti iš pažiūros nesuderinamus maisto produktus, tačiau abiem nepatinka gaminti! Bendraudamas internetu, Džošua įsitikino, kad Suzi yra sąmojinga ir linksma, todėl pasiūlė susitikti ketvirtadienį po darbo kavos parduotuvėlėje netoli savo darbo vietos. Jis pamanė: jei juodu vienas kitam nepatiks, tokioje vietoje bus nesunku apsisukti ir išeiti.*

Visą savaitę prieš pirmą pasimatymą Džošua taip jaudinosi, kad negalėjo nustygti vietoje. Jis net pradėjo įsivaizduoti, kad, ko gero, Suzi bus „ta vienintelė". Jų pokalbiai telefonu buvo nepaprastai įdomūs. Jie be perstojo susirašinėjo žinutėmis ir elektroniniu paštu. Atidaręs kavos parduotuvėlės duris, Džošua akimirksniu atpažino Suzi, sėdinčią prie vieno staliuko arčiau durų. Užsisakę karamelinės latės su mėtomis, jie ėmė kalbėtis. Po penkių minučių Džošua jau žinojo, kad tarp jų nieko nebus. Suzi gana patraukli ir su ja smagu plepėti, bet pirmą kartą į ją pažvelgus vyriškio neužplūdo tas nepaprastas susijaudinimas ir susižavėjimas.

Praėjus valandai Džošua pasakė turįs eiti ir pasiūlė pratęsti pokalbį internetu dar tą patį vakarą. Tačiau jis taip niekada ir neparašė Suzi, nes tvirtai tikėjo meile iš pirmo žvilgsnio. Pirmą kartą pamačius Suzi jo neapėmė begalinis susižavėjimas, todėl jis iš karto nusprendė, kad ši mergina negali būti „ta vienintelė". Taigi Džošua yra tikras romantikas, nors pats save kažin ar būtų taip apibūdinęs.

Kitą kartą eidami į pasimatymą gerai apsvarstykite, kaip jūs įsivaizduojate meilę ir kokią įtaką tai turės jūsų elgesiui ir pirmam įspūdžiui per pasimatymą. Ar jūs, kaip ir Džošua, tikitės šiek tiek per daug? Ar nelaukdami kaip Alicija padarote tam tikras išvadas? Tik suvokę, kad visų įsitikinimai skirtingi, ir pažvelgę į santykius iš šalies, galime kitaip pažvelgti į save ir kitą žmogų ir labiau jį suprasti.

Šeštas mitas: Moterys įsimyli greičiau nei vyrai.

Tiesa: Tyrimai įrodė, kad vyrai įsimyli greičiau, tik nenori to pripažinti!

Kartu gyvenančioms poroms buvo užduotas klausimas: „Kada supratote įsimylėję savo partnerį?" Vyrai nurodė įsimylėję gerokai anksčiau nei moterys. Aš kalbu apie meilę, o ne apie aistrą ar seksualinį potraukį. Vedę ir santykius palaikantys vyrai, dalyvavę mano tyrime, į anksčiau pateiktą klausimą atsakė vienodai. Kad ir kaip sunku būtų vyrams tai pripažinti, Kupidonas savo strėlėmis pirmiausia taikosi į vyrą.

Priešingai nei vyrai, moterys meilės objektui yra išrankios ir įsimyli atsargiai. Jos labiau apgalvoja savo pasirinkimą ir jausmus reiškia neskubėdamos. Prieš įsimylėdamos ir prieš garsiai tai pripažindamos, moterys nori įsitikinti, ar jų pasirinkimas teisingas, tarpusavio ryšiai tvirti. Priešingai nei vaizduojama romantiniuose filmuose, kuriuose moterys alpsta, rausta ir vos pastovi ant kojų, pamačiusios žavų jaunikį, iš tiesų į meilę jos žiūri gana pragmatiškai ir realistiškai.

Vyrų meilė be atsako

Remiantis tyrimų rezultatais, vyrai įsimyli ne tik greičiau, bet ir kur dažniau negu moterys. Deja, dažniausiai jų išrinktosios jiems neatsako tuo pačiu. Net apie 80–90 procentų suaugusiųjų bent kartą gyvenime yra įsimylėję be atsako. Tai dažnai pasitaikantis ir gilius randus paliekantis išgyvenimas, dažniau patiriamas vyrų nei moterų.

Toliau pateikiu Duano ir Mišelės, dvejus metus savo santykius puoselėjančios poros, istoriją. Jie yra mano ilgalaikio tyrimo dalyviai ir papasakojo apie tą akimirką, kada suprato įsimylėję vienas kitą.

Duano istorija. *(Pasakoja šypsodamasis.) Prisimenu tą akimirką, lyg ji būtų buvusi vakar. Aš ir Mišelė susitikinėjome jau apie du mėnesius. Prisimenu kaip šiandien – pažvelgiau į viršų ir pamačiau ją lipančią laiptais žemyn. Tuomet pamaniau: „Štai moteris, su kuria noriu praleisti visą likusį gyvenimą." Kaip tik tuo metu ir supratau, kad ji ir yra ta vienintelė. Supratęs nebegalėjau tylėti. Prisipažinau, kad ją myliu, dar tą patį vakarą, kai vakarieniavome mūsų mėgstamame restorane, o padavėjas atnešė antrą butelį vyno (juokiasi). Mišelė, be abejo, nustebo tai išgirdusi, bet po devynių mėnesių mes susižadėjome ir tai progai paminėti iškėlėme triukšmingą vakarėlį. Jame dalyvavo visi mano draugai ir šeima, o aš nekantravau pristatyti jiems Mišelę kaip savo sužadėtinę.*

Mišelės istorija. *(Juokiasi) Nepatikėsite, šis vyras buvo priėjęs prie kiekvieno to vakaro vakarėlio dalyvio ir visų klausinėjo, ar jau susipažino su jo sužadėtine Mišele! Tikrai ne visi ten buvę pažinojo Duaną, bet visi be išimties žinojo, kad aš esu jo sužadėtinė!*

Kai Duanas pirmą kartą ištarė mane mylįs, buvau laiminga, bet šiek tiek sutrikusi. Buvau tikra, kad mano jausmai jam stiprūs, ir beveik įsitikinusi, kad jį įsimylėjau, bet norėjau tuo visiškai neabejoti. Supraskite, mano pirmoji santuoka buvo tikras nesusipratimas ir, kai ji nutrūko, maniau, kad nebesugebėsiu pamilti iš naujo. Duanui savo jausmus atvėriau tik prabėgus keletui mėnesių po jo prisipažinimo, per bendras atostogas. Tai įvyko vieną nuostabią naktį, mums vaikščiojant paplūdimiu. Tuomet jaučiausi visiškai tikra, žinojau, kad myliu Duaną. Netrukus susižadėjome ir štai jau dvejus metus esame kartu!

Ši istorija puikiai parodo, kaip skirtingai įsimyli vyrai ir moterys, kaip skirtingai suvokia ir kalba apie įsimylėjimą. Labiau tikėtina, kad vyrai laisvai pasiduos juos užplūdusiems jausmams, o moterys bus atsargesnės, linkusios apgalvoti ir iš karto nepasiduoti emocijoms. Bet kodėl? Tyrimais nustatyti trys svarbiausi tokį moterų elgesį lemiantys veiksniai.

1. **Pradėjusi intymius tarpusavio santykius, moteris rizikuoja daugiau nei vyras.**
   Meilės reikaluose moteris privalo būti atsargesnė, nes ji, o ne vyras gimdo vaikus. Pasak žmogaus raidos psichologo Deivido Buso (David Buss), vyrai ir moterys vadovaujasi skirtingomis ilgalaikių ir trumpalaikių santykių su genetiškai tinkamu partneriu kūrimo nuostatomis. Moterims viena aistringa naktis gali baigtis devyniais nėštumo mėnesiais ir metais motinystės atostogų. Todėl partnerius jos renkasi daug atidžiau. Moterys ieško išrinktojo, pasižyminčio tam tikromis savybėmis, nulemiančiomis palankias vaikų gimdymo ir auginimo sąlygas. Pavyzdžiui, vyrą moteris gali pasirinkti dėl jo finansinio stabilumo, sugebėjimo aprūpinti šeimą ar dėl puikios fizinės sveikatos.

   Vyrai nėra tokie išrankūs. Jie lengvai atsiduoda jausmams ir pradeda lytinius santykius, nes bet kada gali tiesiog pasitraukti. Ypatingą potraukį vyrai jaučia jaunoms, geros fizinės formos moterims. Remiantis raidos psichologija, tai genetiškai paveldimas pasąmoninis vyrų pasirinkimas, nes partnerystė su jauna ir sveika moterimi užtikrina vyro giminės pratęsimą. Vyrai yra užprogramuoti paskleisti savo genus, todėl, žiūrint iš grynai mokslinės perspektyvos, jie neišrankūs partnerėms ir yra labiau linkę į lytinius santykius be įsipareigojimų. Apie tai daugiau kalbėsiu penktame šios knygos skyriuje.

Ar žinote, kad?..

Moters elgesį ir pasirinkimus, jai pačiai apie tai ne visuomet suvokiant, paprastai veikia genetikoje užprogramuotas noras „rasti aprūpinti galintį vyrą". Austrijoje atliki tyrimai parodė, kad moters partnerio pasirinkimas gali priklausyti nuo to, kokį automobilį jis vairuoja. Tyrime dalyvaujančios moterys buvo paprašytos įvertinti automobilių nuotraukas taip, lyg vertintų nuotraukose pavaizduotus vyrus, ir automobiliams suteikti apibūdinimus pagal įsivaizduojamas charakterio savybes (pavyzdžiui, „stiprus", „silpnas", „draugiškas", „galingas"). Pirmenybę moterys teikė automobiliams, atitinkantiems gerą socialinį statusą, stiprybę ir dominavimą. Tokius automobilius vairuojantys vyrai moterims sudarė stiprių, finansiškai stabilių vyrų, gebėsiančių aprūpinti šeimą, įvaizdį.

2. **Moterys sutapatina meilę ir lytinius santykius.**
   Moterų išrankumą daugeliu atžvilgiu lemia žiniasklaidos, mokytojų, tėvų ir religijos propaguojamas požiūris, kad moteris turėtų mylėtis su vyru tik tokiu atveju, jeigu jie palaiko tvirtus meile pagrįstus santykius. Nuo pat mažų dienų moterims aiškinama, kad meilė ir lytiniai santykiai yra vienas ir tas pats. Taigi moterų atsargumas yra tokio auklėjimo rezultatas. Jos atsargiai renkasi žmogų, kuriam gali dovanoti meilę, nes prisipažinimas, kad myli, reiškia ir sutikimą mylėtis. Meilės ir lytinių santykių sutapatinimas apsunkina moterų pasiryžimą veltis į santykius be įsipareigojimų, tačiau tai joms nėra neįmanoma. O vyrų tapatinti meilę ir lytinius santykius niekas nemoko, todėl į santykius be įsipareigojimų jie žiūri daug paprasčiau.
3. **Moteris smerkia aplinkiniai.**
   Moterys nerimauja ir dėl to, kokią nuomonę apie jas susidarys aplinkiniai ir ką apie jas pagalvos kiti. Ir ne be reikalo. Tyrimais įrodyta, kad aplinkiniai kur kas labiau smerkia moterį, anksti po pažinties pradėjusią lytinius santykius, nei vyrą tomis pačiomis aplinkybėmis! Kitaip tariant, kai kalbama apie lytinius santykius, moterims taikomi dvejopi standartai. Pasąmonėje moterys žino,

kad aplinkiniai jas smerkia kur kas dažniau, todėl delsia atskleisti savo jausmus. Tyrimai rodo, kad požiūris į moteris, be abejo, nebėra toks kritiškas, koks buvo prieš keletą dešimtmečių, bet vis dar egzistuoja ir veikia vyrų bei moterų meilės reikalus.

Ar žinote, kad?..

Moterys, kurios be įsipareigojimų santykiauja su vyrais, yra griežtai smerkiamos pačių vyrų ir kitų moterų. Neseniai su kolegomis atlikome tyrimą: moterims ir vyrams pateikėme tam tikrą scenarijų, pasakojimą apie žmogaus seksualinę patirtį, paprašėme įvertinti to žmogaus elgesį. Kai buvo pasakojama apie vyrą, turintį lytinių santykių be jokių įsipareigojimų, tiek vyrai, tiek moterys tokį jo elgesį toleravo. Tačiau pateikus identišką scenarijų, tik pagrindinį herojų pakeitus moterimi, visi apklausiamieji ją griežtai teisė. Pateikėme ir kitokių scenarijų, bet visais atvejais moteris, santykiaujanti su vyrais be jokių įsipareigojimų, buvo griežtai smerkiama.

Kai įsimyli moteris

Nors moteris įsimyli atsargiai ir neskubėdama, jai įsimylėjus visiems tai tampa aišku. Iš tiesų pamilusi ji atiduoda visą save. Meilė ir jos išgyvenimas moterims tampa viena iš pagrindinių gyvenimo patirčių, vyrams tai mažiau būdinga. Tyrimais įrodyta, kad moterys šį jausmą išgyvena stipriau nei vyrai:

- meilė suteikia joms daugiau pilnatvės ir didesnį pasitenkinimo jausmą,
- jos daug ryškiau prisimena buvusius partnerius,
- patiria daug stipresnius romantinius jausmus, net euforiją,
- labiau vertina meilę ir jos išgyvenimą,
- kasdien galvoja apie meilę ir tarpusavio santykius.

Ar esate įsimylėję? Atsakymas slypi jūsų smegenyse

Mokslininkai, peršvietę jūsų smegenis, gali nustatyti, ar šiuo metu esate įsimylėję. Artas Aronas (Art Aron) ir Helena Fišer (Helen Fisher) neseniai atliko tyrimą – specialiu aparatu švietė vyrų ir moterų smegenis. Visiems vyrams ir moterims buvo parodytos jų mylimųjų nuotraukos. Iškart po to – jų draugų nuotraukos. Smegenų nuotraukose buvo matyti, kad žmogui žvelgiant į mylimojo nuotrauką buvo aktyvinami tam tikri smegenų centrai, susiję su atpildo, didelio pasitenkinimo jausmais (panašiai veikia priklausomybę sukeliantys narkotikai ir azartiniai žaidimai). Taikydami tokį tyrimo būdą, mokslininkai sudarė visą jausmų, tokių kaip įsipareigojimas ir susižavėjimas, žemėlapį, atsispindintį smegenyse. Pasirodo, kiekvienas jausmas sužadina skirtingus smegenų centrus.

Pasimatymai ir tarpusavio santykių kūrimas taps kur kas lengvesne užduotimi, jei suvoksite, kad vyrai ir moterys įsimyli skirtingai. Moterys pagaliau supras, kodėl pačioje santykių pradžioje vyrai savo jausmus reiškia kur kas stipriau. O vyrams moterys, su kuriomis jie susitikinėja, nebeatrodys tokios paslaptingos ir jie žinos, kad norint užkariauti moters širdį reikia daugiau kantrybės, pastangų ir rūpesčio, ypač jei bendraujama su jau išsiskyrusia moterimi.

Septintas mitas: Konfliktai kenkia tarpusavio santykiams ir rodo, kad ateityje laukia sunkumai.

Tiesa: Nesutarimai ir konfliktai iš tiesų yra gerai. Jie reiškia viena – jūs ir partneris įvardijate problemas ir bandote jas spręsti, neignoruodami ar sąmoningai neneigdami jų egzistavimo. Svarbiausia viena – kaip elgiatės kilus konfliktui.

Kaip ir daugelis, turbūt manote, kad pykčiai ir nesutarimai reiškia tarpusavio santykių sunkumus ir veda prie vieno – išsiskyrimo. Ta-

čiau mokslininkai jau įrodė, kad, priešingai nei manyta, konfliktai santykiams padeda. Remdamasi savo ilgalaikio tyrimo rezultatais, galiu teigti, kad poros, niekada nepatyrusios nesutarimų, nuomonių skirtumo vaikų auginimo, laisvalaikio, finansų, savo partnerio šeimos ar religijos klausimais, buvo labai nepatenkintos tarpusavio santykių kokybe. Savo ruožtu laimingi ir santykiais patenkinti partneriai nurodė, kad pykstasi ir nesutaria. (Kartais jie pykstasi gana dažnai.) Šios poros suvokė, kad laimingi bus ne bandydami išvengti konfliktų, bet išmokę konstruktyviai ir taikiai juos spręsti.

Per ilgus savo tyrimo metus jame dalyvaujančių porų klausiau, ar jie patiria nesutarimų, tarpusavio įtampos ir ar yra tekę ginčytis dėl šešių pagrindinių klausimų: vaikų auginimo, finansų, laisvalaikio, partnerio tėvų, religijos ir šeimos. Poros, teigusios, jog niekada nėra patyrusios nesutarimų, tvirtino, kad jaučiasi labai nelaimingos palaikydamos esamus tarpusavio santykius. Poros, teigusios, kad yra laimingos, pripažino: ginčų ir nesutarimų jų santykiuose pasitaiko.

Jei jūs ir jūsų partneris „niekada nesipykstate", tai labai tikėtina, kad vengiate kalbėtis ir aptarti rūpimus klausimus ar problemas. Vengiant kalbėtis apie iškilusius sunkumus, jie tik didėja ir susikaupia, neišsakyti klausimai darosi vis sudėtingesni ir sunkiau įvardijami.

Pavyzdžiui, įsivaizduokite, kad vaikystėje buvote nesibaigiančių savo tėvų ginčų liudininkai ir stebėtojai. O galbūt daug ir dažnai pykdavotės su buvusiu sutuoktiniu, svaidėtės negražiais epitetais ir negerbėte vienas kito. Išsiskyrę tvirtai įtikėjote, kad konfliktai nieko gera neduoda, ir žūtbūt stengiatės jų išvengti. Iškilus problemoms užsisklendžiate. Gali būti, kad nutylite ir apie jus erzinančius dalykus. Pavyzdžiui, nieko nesakote, kai jūsų partneris garsiai kramto atvira burna, kai pamiršta pavedžioti šunį arba kai partnerė nesustodama plepa telefonu su draugėmis. Patys to nesuvokdami, įgyjate įprotį nutylėti šį bei tą, o svarbiausia, tokius dalykus, kurie jums nepaprastai daug reiškia. Galbūt jaučiatės atitolę nuo partnerio ar pra-

radę su juo ryšį. Galbūt nuolat išgyvenate įtampą, nesugebate atsiverti ir išsakyti savo jausmų. Staiga vieną dieną neišlaikote ir pratrūkę pykčiu trankote durimis, pykčiu žaižaruojančiomis akimis žiūrite į savo antrąją pusę, o jis ar ji nustemba ir net neįsivaizduoja jūsų pykčio priežasties.

Ar žinote, kad?..

Jūsų požiūris ir reakcija į konfliktus formuojasi nuo pat vaikystės. Tam įtakos turi jūsų auklėjimas, socialinė aplinka, kultūra. Pavyzdžiui, Viduržemio jūros kultūros žmonės įsitikinę, kad karštos diskusijos ir konfliktai yra neatskiriama kasdienybės dalis. Tačiau azijiečiai yra linkę visur ir visada vengti konfliktų bei nesutarimų. Požiūriui į konfliktus įtakos turi ir rasiniai bei tautiniai skirtumai. Pavyzdžiui, Amerikos baltieji į konfliktus žiūri kaip į neigiamą reiškinį, griaunantį tarpusavio santykius, o juodaodžiai Amerikos gyventojai mano atvirkščiai.

Kaip tik kivirčai buvo pagrindinė Čarlzo ir Melinos, vienos iš nelaimingų mano projekte dalyvavusių porų, problema. Lankydamas šeimos terapijos seansus, Čarlzas buvo apstulbintas sužinojęs, kokius jausmus ir nusivylimą jau keletą metų slepia Melina. Moteris savo ruožtu labai nustebo supratusi, kad Čarlzas vargiai pamena prieš kelerius metus prasidėjusias problemas. Tai sukėlė dar didesnį jos nepasitenkinimą, pyktį ir nusivylimą. Melina ir Čarlzas dažnai girdavosi draugams, kad niekada nesipyksta. Tačiau ne vienus metus tęsęsis konfliktų vengimas labai rimtai pakenkė jų tarpusavio santykiams.

Kaip skirtingai vyrai ir moterys sprendžia konfliktus

Naujausi lyčių tyrimai rodo, kad vyrų ir moterų požiūris į konfliktus bei jų sprendimo būdus skiriasi iš esmės. Savo tyrimais jau esu patvirtinusi, kad moterys linkusios analizuoti ir net per daug uoliai analizuoti savo

santykius su vyrais. Jos daug jautriau reaguoja į nesutarimus ir kylančias problemas, iki smulkmenų prisimena visas detales ir sunkiai atleidžia. Vyrai savo ruožtu dažnai sunkiai atsimena, kada paskutinį kartą įvyko konfliktas ir kokia buvo jo priežastis. Paklausti jie nedvejodami pasakytų, kad problema buvo išspręsta, bet moterys paprieštarautų sakydamos, jog konfliktas dar toli gražu neišspręstas, o be to, yra dar daug sprendimo laukiančių problemų. Kodėl taip nutinka?

Mokslininkai neseniai nustatė, kad moterų smegenų pusrutulius jungia daugiau skaidulų. Konfliktuojant informacija iš vieno pusrutulio į kitą perduodama žaibišku greičiu. Tarpusavio santykių problemos, smegenims gaunant informaciją iš skirtingų šaltinių, gali atrodyti painios ir sudėtingos. Vyrų smegenų pusrutulius, mokslininkų duomenimis, jungia mažiau skaidulų, todėl gali būti, kad jų pusrutuliai funkcionuoja nepriklausomai vienas nuo kito, leisdami atsiriboti nuo problemos ir spręsti tik vieną klausimą vienu metu. Mokslininkų akimis, šis skirtumas lemia esminius vyrų ir moterų konfliktų sprendimų skirtumus.

Kuo mums gali būti naudinga? Vien tik suvokus šiuos esminius vyrų ir moterų skirtumus tarpusavio santykių kūrimas taps paprastesne užduotimi. Atsikratysite tokių minčių: „Ji tiesiog negali to pamiršti" arba „Jam niekas nerūpi" ir galėsite geriau suprasti savo partnerį. Taip pat galėsite išbandyti naujus konfliktų sprendimo būdus, įvertinti, aiškiau suvokti vienas kito požiūrį ir toliau sėkmingai kurti savo santykius. Šeštame knygos skyriuje pateiksiu įvairių patarimų, kurie padės įveikti sunkumus, kylančius dėl esminių vyrų bei moterų skirtumų, ir padės išlaikyti laimingus bei tvirtus tarpusavio santykius!

Remdamasi savo ilgalaikiais moksliniais tyrimais, galiu teigti, kad moterys yra linkusios analizuoti ir net per daug uoliai analizuoti savo santykius su vyrais. Jos daug jautriau reaguoja į konfliktus ir prisimena menkiausias jų detales. Nesutarimai ilgai išlieka moterų atmintyje. Vyrams savo ruožtu dažnai sunku prisiminti, kada kilo paskutinis ginčas ir kokia buvo jo priežastis. Paklausti apie jį, vyrai užtikrintų, kad problema buvo išspręsta, o moterys paprieštarautų sakydamos, kad ginčas toli gražu nėra išspręstas ir kad dar yra nemažai problemų, laukiančių sprendimo.

Jei patys turėjote panašius kaip Čarlzo ir Melinos santykius arba pastebėjote, kad esate linkę vengti konfliktų, atėjo laikas pakeisti savo įsitikinimus. Atsikratykite pasenusios prielaidos ir patikėkite – nesutarimai ir ginčai tėra natūrali kiekvienų santykių dalis. Ar konfliktas santykius sužlugdys, ar sustiprins, lems tai, kaip tą konfliktą spręsite ir kaip elgsitės jam kilus. Tai detaliai aptarsime trečiame knygos skyriuje. Išmokę atidžiai ir objektyviai išklausyti savo antrąją pusę, suvokę jo ar jos poreikius pajausite, kad konfliktai jus tik dar labiau suartina. Mokslininkai taip pat įrodė: jei destruktyviai spręsite kylančius ginčus – kelsite balsą, įžeidinėsite ar tiesiog trenkę durimis išeisite – didelė tikimybė, kad jūsų laukia skyrybos.

Ar tai, dėl ko pykstatės, iš tiesų turi įtakos jūsų santykių tvirtumui? Poros ginčijasi dėl įvairiausių dalykų, bet pagrindinės kibirkštis įskeliančios temos yra namų ruoša, pinigai ir seksas. Dažnai kyla ginčų ir dėl naminių gyvūnų bei vaikų auklėjimo. Nesutarimai yra visiškai normalus dalykas, svarbu tik tai, kad konfliktai būtų sprendžiami konstruktyviai. Pradėję taikiai spręsti ginčus, aiškiau suvoksite vienas kito skirtumus ir dar labiau sustiprinsite tarpusavio ryšį.

Aštuntas mitas: Išsiskirti gražiuoju neįmanoma.

***Tiesa:** Išsiskirti gražiuoju įmanoma. Reikia tik šiek tiek įdirbio ir jūs su savo buvusiu partneriu galėsite išlaikyti abipusę pagarbą, pasimokyti iš savo bendravimo klaidų ir be pykčio pasukti skirtingais keliais.*

Taip, gražiuoju išsiskirti tikrai įmanoma, bet nereikia tokio išsiskyrimo gretinti su skausmingų išgyvenimų nesukeliančiu išsiskyrimu. Nutrūkę santykiai, kuriuos palaikydami žmonės iš tiesų rūpinosi vienas kitu, neišvengiamai sukels daug širdgėlos. Išsiskyrimą lydės sielvartas, pyktis ir skausmas. Tačiau išsiskyrimas be pykčių abiem partneriams leidžia išlaikyti orumą. Tokiu atveju išsiskyrimo sukeltas liūdesys nevirsta į pagiežą ir abu buvę partneriai stengiasi, kad šiame

procese kuo mažiau nukentėtų vaikai. Žmonės sugeba pasimokyti iš savo klaidų ir taikiai pasukti skirtingais keliais.

Skyrybos yra viena iš skaudžiausių ir sudėtingiausių žmogaus gyvenimo patirčių

Santykių nutraukimas yra nepaprastai skausmingas abiem – inicijuojančiam išsiskyrimą ir tam, kuris turi susitaikyti su tokiu partnerio sprendimu. Šiuo atveju buvusių santykių trukmė turi mažai reikšmės. Mokslininkų teigimu, sutuoktinio mirtis, skyrybos ir nutrūkę tarpusavio santykiai yra trys pačios skaudžiausios žmogaus gyvenimo patirtys.

Galbūt jums bus sunku patikėti, bet tyrimai rodo, kad apie 50 procentų visų išsiskyrusių porų sugeba palaikyti gana gerus tarpusavio santykius. Gerai žinoma psichologė Konstancija Arons (Constance Ahrons) po skyrybų dažniausiai susiklostančius santykius suskirstė į keturias pagrindines grupes. Gal šiame sąraše atpažinsite ir patys save?

Geri draugai: po skyrybų puikiai vienas su kitu sutaria. (12 procentų)
Bendradarbiaujantys kolegos: vienas su kitu elgiasi mandagiai, pagarbiai ir draugiškai. Jie nėra draugai, tačiau bendrauja vienas su kitu dėl bendrų vaikų. (38 procentai)
Pikti kolegos: abu buvę partneriai pilni pykčio vienas kitam, bet sugeba bendrauti vienas su kitu dėl vaikų. (25 procentai)
Nuožmūs priešai: abu buvę partneriai kupini priešiškumo ir kartėlio. Jie nesugeba bendrai auklėti vaikų, nesutaria ir nuolat ginčijasi. (25 procentai)

Išsiskyrus piktuoju buvę partneriai virsta piktais kolegomis ar nuožmiais priešais, nes yra įsitikinę, kad išsiskyrimai tokie ir turi būti. Jie tvirtai tiki, kad išsiskirti gražiuoju neįmanoma, todėl kai tai

vyksta jų gyvenime, ši tiesa lyg sau išpranašauta lemtis išsipildo. Skyrybos, kitaip nei jaunystėje patirti išsiskyrimai, yra daug sudėtingesnis procesas. Po jų gali kilti daug problemų, susijusių su finansais, bendrais draugais, šeimos nariais ar nuosavybe. O jei buvusius partnerius sieja vaikai ar bendras verslas, problemų išvengti tampa gana sudėtinga. Toliau pateiksiu du labai skirtingai susiklosčiusių skyrybų pavyzdžius.

Išsiskyrimas bloguoju. *Krisas ir Megan buvo vedę septynerius metus ir turėjo vaiką. Jųdviejų santykius pyktis ir pagieža apkartino tuomet, kai Megan paprašė Kriso skyrybų. Iš namų Megan išsikraustė vidury dienos, Krisui būnant darbe. Iki vakaro, Krisui tik spėjus suvokti, kas įvyko, Megan jau buvo paskambinusi visiems jų bendriems draugams ir pranešusi, koks „kiaulė" yra Krisas ir kokia ji jaučiasi laiminga pagaliau ištrūkusi. Krisas nepaprastai bijojo skyrybų ir žinojo, kad jos atneš labai daug problemų. Be abejo, taip ir nutiko. Visas skyrybų procesas iš tiesų buvo labai sudėtingas, nes Megan advokatas bandė išspausti iš Kriso viską, ką jis turi. Kiekvieną kartą jiems susitikus, viskas baigdavosi riksmais ir pykčiais. Situaciją pablogino ir tai, kad jų sūnus Brendonas ėmė atsilikti mokykloje nuo bendraklasių. Net nebaigę skyrybų proceso, Megan ir Krisas jautėsi visiškai emociškai išsekę, išvargę ir išgyvenantys nuolatinį stresą.*

Išsiskyrimas geruoju. *Chuanas ir Niki buvo vedę dešimt metų ir susilaukę dviejų dukterų. Paskutinius vedybų metus Niki įsivėlė į romaną su geriausiu Chuano draugu. Po skyrybų kilo begalės problemų – reikėjo parduoti namą, automobilį, suderinti vaikų mokyklos ir savo dienotvarkę, susitarti dėl vaikų lankymo grafiko. Abu buvę sutuoktiniai nusisamdė po advokatą, ir jie turėjo užtikrinti, kad turtas bus padalytas po lygiai. Chuanas buvo pasiruošęs naujam gyvenimui ir norėjo išvažiuoti kuo toliau nuo Niki. Tačiau jis puikiai suvokė, kad dėl vaikų turėtų likti ten, kur gyveno iki skyrybų. Kiekvieną kartą susitikęs Niki mokykloje ar mergaičių gimnastikos mokyklos renginiuose, Chuanas jautė silpnumą ir net pasišlykštėjimą, bet visuomet su-*

gebėdavo susivaldyti, elgtis mandagiai ir padoriai. Nustebinta tokio jo elgesio, Niki atsidėkojo leisdama lankyti mergaites Chanui patogiu metu ir nuolat papasakodama apie vaikų mokymąsi ir pažymius. Niki ir Chuanas vengė susitikimų ir nemėgo būti kartu, bet niekada neužsimindavo vienas apie kitą blogu žodžiu savo vaikų akivaizdoje, todėl prie naujojo gyvenimo mergaitės prisitaikė be didesnių sukrėtimų.

Jei po skyrybų vienas su kitu elgiatės mandagiai, tai toli gražu nereiškia, kad kartu vakarieniausite. Tai nereiškia, kad abu kartu žaisite su savo vaikais ar draugiškai dalysitės visomis pareigomis. Po skyrybų Chuanas ir Niki tiesiog sugebėjo išlaikyti pagarbius tarpusavio santykius ir bendradarbiauti. Tokie santykiai turėjo teigiamą įtaką jų ir jų vaikų tolimesniam gyvenimui. Palyginę šį atvejį su Kriso ir Megan išsiskyrimu bei pasekmėmis, išvarginusiomis abu buvusius sutuoktinius, turėtumėte suprasti, kad atėjo laikas keisti savo požiūrį į skyrybas.

Kaip išsiskirti gražiuoju

Išsiskirti be didelių pykčių iš tiesų gali būti sunku. Deja, negalite paveikti buvusio sutuoktinio elgesio. Jei ką tik išsiskyrėte ar tik planuojate nutraukti gniuždančius tarpusavio santykius, o gal bandote atsigauti po skyrybų, yra keletas būdų, padėsiančių išvengti didelių pykčių skiriantis.

Nekritikuokite ir nepeikite savo buvusio partnerio. Tai auksinė taisyklė, ypač jei turite bendrų vaikų. Aplinkiniai tikrai norės sužinoti išsiskyrimo priežastį. Atsakydami į tokius klausimus būkite ypač atsargūs. Tikėtina, jūsų žodžiai pasieks buvusio partnerio ausis. Iš žaidimo išeikite iškėlę galvą ir kritiką pasilaikykite sau.

Neužsidarykite savyje. Išsiskyrimo kartėlis ir skausmas kurį laiką tikrai neleis jums ir buvusiam sutuoktiniui būti draugais. Gali taip ir nepavykti palaikyti draugiškų santykių. O gal, nenorėdami skaudinti savęs ar buvusiojo jausmų, vengsite susitikimų. Sprendimas palaikyti atstumą gali būti naudingas, bet svarbiausia – vengti visiško emocinio šaltumo ir nemandagaus bendravimo. Jūsų buvęs partneris, kaip ir jūs, yra žmogus. Šį žmogų kitados mylėjote.

Pasitikėkite savo sprendimu ir jo nekeiskite. Būkite stiprūs ir ryžtingi. Tikėtina, kad laikui bėgant pamiršite visa, kas buvo bloga, ir prisiminsite tik malonius išgyvenimus. Sprendimas skirtis turi būti tvirtas. Venkite abejonių, antraip buvusiam partneriui suteiksite vilčių jus susigrąžinti.

Išsiskyrę gražiuoju padėsite savo vaikams, jei jų turite. Vaikai stebi, kaip tarpusavyje bendrauja suaugusieji ir ypač kaip vienas su kitu elgiasi tėvai. Taip formuojasi vaiko elgesio būdas, kurį jis taikys užaugęs. Kuo mažiau pykčių ir apsižodžiavimo šeimoje bus stebint vaikams, tuo didesnė tikimybė, kad vaikai perims kaip tik tokį elgesio modelį ir ateityje netoleruos gniuždančių konfliktų bei neapykantos. Tyrimais įrodyta, kad dėl tėvų pykčių ir nesutarimų vaikai patiria didelę įtampą. Vaikai viliasi, kad tėvai susitaikys. Nustatę naujas bendravimo taisykles su buvusiu partneriu ir palaikydami su juo neutralius, pagarbius santykius, leisite vaikams lengviau prisitaikyti prie naujos situacijos ir susikurti ryšius su kiekvienu iš tėvų atskirai.

Antrame knygos skyriuje kalbėsiu apie tai, kaip atsigauti po skyrybų, atsikratyti pykčio, kaip stabilizuoti ir atnaujinti savo emocinį gyvenimą. Papasakosiu, kaip taikant tam tikras strategijas pasiruošti naujam gyvenimui ir meilei, padėsiančiai sukurti laimingesnį gyvenimą jums ir jūsų vaikams.

Pirmo žingsnio santrauka

Daugelis įsitikinimų apie meilę ir tarpusavio santykius grindžiami tikrovės neatitinkančiais ir moksliniais faktais nepatvirtintais klaidingais įsitikinimais bei visuotinai paplitusiais mitais.

Norėdami sukurti iš tiesų tvirtus ir abipusiu supratimu pagrįstus santykius, pirmiausia turite pakeisti savo įsitikinimus ir nuostatas.

Kad visos šios nuostatos yra klaidingos, įsitikinsite susipažinę su moksliniais tyrimais, jų išvadomis ir faktais. Tuomet tarpusavio santy-

kių kūrimas taps kur kas lengvesnis, nei buvo iki šiol. Šiame skyriuje aptarėme ir, remdamiesi moksliniais tyrimais, atskleidėme aštuonis visuotinai paplitusius klaidingus įsitikinimus.

Po nutrūkusių santykių ar skyrybų nėra jokio apibrėžto laiko tarpo, kurį reikėtų išlaukti. Naujos meilės paieškas galite pradėti bet kada. Darykite taip, kaip liepia širdis.

Santykiai su savo priešingybe dažnai būna nepaprastai jaudinanti ir įdomi patirtis. Deja, toks bendravimas negarantuoja ilgalaikių ir tvirtų santykių. Verčiau ieškokite žmogaus, kurio vertybės, požiūris ir pagrindiniai gyvenimo tikslai sutampa su jūsiškiais.

Draugystė su priešingos lyties atstovu gali suteikti paramą ir duoti daug naudingų patarimų tarpusavio santykių klausimais. Tokia draugystė padės aiškiau suvokti priešingos lyties mąstymo ir elgesio ypatumus.

Bendravimo pradžioje asmeninę informaciją reikėtų atskleisti pamažu. Skubotas ir per daug atviras atsiskleidimas gali atstumti žmones.

Jūsų elgesiui ir susidaromam įspūdžiui per pirmą pasimatymą turi įtakos vidiniai įsitikinimai apie meilę ir tarpusavio santykius. Šiuo atveju svarbu suvokti, kad vyrai yra kur kas didesni romantikai nei moterys.

Vyrai įsimyli kur kas greičiau ir stipriau nei moterys. Moterys yra išrankesnės, ne taip lengvai pasiduoda jausmams ir leidžia sau įsimylėti tik tuomet, kai jaučia, jog santykiai saugūs.

Konfliktai tarpusavio santykiams gali būti naudingi, bet tik tuomet, kai sprendžiami konstruktyviai ir be didelių pykčių. Jei ginčijatės ir konfliktuojate su partneriu, vadinasi, sprendžiate problemas, o ne bėgate nuo jų.

Išsiskyrimai neprivalo būti dramatiški. Valdydami situaciją, išlikdami ramūs ir racionalūs, galite daug pasimokyti iš savo patirties ir šią pamoką pritaikyti ateityje kurdami naujus tarpusavio santykius.

ANTRAS SKYRIUS

Antras žingsnis:

Pakeiskite požiūrį į praeitį ir pradėkite viską iš naujo

PIRMAME SKYRIUJE APTARĖME, kaip pakeisti įsisenėjusias nuostatas, iš naujo apgalvoti lūkesčius ir atsikratyti klaidingų įsitikinimų bei mitų apie tarpusavio santykius ir meilę. Taigi sveikinu jus sėkmingai žengus pirmąjį žingsnį naujos meilės ir naujo gyvenimo link.

Toliau aptarsime, kokią įtaką ieškant naujo partnerio turi jūsų jausmai ir emocijos. Šiame skyriuje kalbėsime apie susigyvenimą su savo jausmais, apie tai, kaip pamiršti praeityje patirtas skriaudas ir atgaivinti troškimą mylėti jūsų širdyje. Pateiksiu mokslinių tyrimų apie jausmus išvadas (taip pat paaiškinsiu, kokią žalą jie gali padaryti mūsų tarpusavio santykiams) ir žingsnis po žingsnio, pristatydama specialius elgesio modelius, padėsiu atsiriboti nuo praeityje patirtų išgyvenimų ir emociškai pasiruošti iš naujo pamilti kitą žmogų.

Išsiskyrimą ar skyrybas neišvengiamai lydi sunkūs išgyvenimai: skausmas, nuoskaudos, kartėlis, vienatvė, nerimas dėl vaikų. Galbūt iki šiol pykstate ant savo buvusio partnerio ar partnerės ir jį keikiate. O galbūt dar iki galo nesuvokėte, kad įvyko skyrybos, ir vis dar ilge-

singai prisimenate kartu patirtas gražiausias akimirkas ir paslapčia viliatės, jog vėl būsite kartu. Nesvarbu, dar tik ruošiatės ieškoti naujo partnerio ar jau vaikštote į pasimatymus – jei viskas, tiek aplinka, tiek mėgstama muzika primena buvusį partnerį – geriausiu atveju tai gali varginti, o blogiausiu – sugriauti viską, ką jau pradėjote kurti.

Emocinis bagažas: Jūsų meilės patirtis

Ar jus dažnai užpuola skausmingi ir ryškūs prisiminimai apie buvusius santykius? Jei taip, prisiminimai lydi jus kiekviename gyvenimo žingsnyje ir atgyja su kiekvienais naujai užsimezgusiais santykiais. Emocinis bagažas – tai bet kokie, tiek teigiami, tiek neigiami, prisiminimai apie buvusius santykius, neleidžiantys sutelkti viso dėmesio į tai, kas vyksta dabar. Šis bagažas gali būti pilnas neigiamų minčių („Aš nekenčiu savo buvusiojo!"), bet gali būti kupinas ir labai gražių prisiminimų („Ji buvo mano gyvenimo meilė").

Jausmų suvokimo svarba

Ar nereikėtų praeities palikti praeičiai, nes kas buvo, pražuvo? Tai galioja smulkiems, erzinantiems dalykams jūsų gyvenime, bet jei ignoruosite tarpusavio santykių sukeltus jausmus, bus tik blogiau. Į santykius mes investuojame be galo daug, todėl nesvarbu, kiek laiko jie truko ar prieš kiek laiko buvo, jie daro mums *didžiausią įtaką*. Jei su praeitimi jus sieja stiprūs jausmai, šios emocijos turi didelę įtaką jūsų dabarčiai. Jei nesusitvarkysite su šiais jausmais ir jų nesuvoksite, jums gali nutikti keletas dalykų.

Nesugebėsite džiaugtis naujais santykiais ir nauja patirtimi. Būdami emociškai susiję su praeitimi, ją neišvengiamai lyginsite su dabartimi. Nepastebėsite ar neįvertinsite to, ką jums siūlo dabartis ir naujas partneris. Vertindami dabartinius santykius, vadovausitės tik anksčiau įgyta patirtimi.

Jus apims neigiamos mintys. Nuolat galvodami apie praeities žaizdas, griaunate savo dabartį ir laimę. Remdamasi tyrimais galiu teigti: nesvarbu, kas sukelia neigiamas mintis, jos užkrečiamos. Tarsi magnetas, tokios mintys pritraukia *dar daugiau* neigiamų reiškinių į jūsų gyvenimą.

Štai mano kliento Niko istorija. Jis smarkiai pyko ant buvusios partnerės ir pykčio nė kiek neslėpė nuo aplinkinių. Degdamas įniršiu, apkalbėdavo buvusią draugę net per pasimatymus. Kai moterys po tokių pasimatymų neatsiliepdavo į jo skambučius, Nikas rasdavo priežastį ir vėl pateisinti savo pyktį, šaukdamas: „Taip ir žinojau! Va ir dar viena, kuri manimi nesidomi. Visada turėjau ir iki šiol turiu svarių priežasčių pykti ant moterų."

Neigiamus jausmus, kuriuos jaučiate savo buvusiajam ar buvusiajai, net patys to nesuvokdami ir nenorėdami, primetate dabartiniam partneriui ir perkeliate į naujus santykius. Dėl to aplinkiniams sudarote *neigiamą* įvaizdį. Viduje tūnančios neigiamos nuostatos pamažu ima atsispindėti išorėje, taigi jūsų neigiamos mintys materializuojasi. Būtina suvokti neigiamus jausmus ir pyktį. Antraip negalėsite kurti naujo gyvenimo.

Pakenksite savo sveikatai. Galvodami apie praeitį ir kaupdami neigiamus jausmus, rizikuojate susirgti. Tyrimais įrodyta, kad žmonės, nemokantys išreikšti savo jausmų ir skausmo, išgyvena sunkesnę depresiją, nerimą ir gali susirgti kitomis sunkiomis širdies ligomis ar net vėžiu.

Pakenksite savo vaikų gerovei. Jei turite vaikų, nesutarimai ir konfliktai su buvusiu partneriu gali neigiamai paveikti vaikų sveikatą, mokymąsi, gerovę ir jų gyvenimo kokybę. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad vaikus neigiamai veikia išsituokusių tėvų barniai ir jų tarpusavio bendravimo sunkumai.

Jūsų jausmai ir sveikata

Pietų metodistų universitete Teksase atliktų tyrimų rezultatai parodė, kad reikšdami jausmus ir emocijas žmonės sustiprina imuninę savo sistemą: jie daug rečiau lankosi pas gydytojus, jų sveikata yra kur kas geresnė nei tų, kurie emocijas užgniaužia savyje. Adelfio universitete Niujorke atliktas tyrimas rodo, kad į savo sielvartą ranka numojančių ir jį ignoruojančių žmonių kraujo spaudimas yra gerokai didesnis nei tų, kurie išsako viduje susikaupusius neigiamus jausmus ir taip atsikrato dvasinės kančios. Laikui bėgant aukštas kraujo spaudimas, arba hipertenzija, sukelia vainikinių arterijų ligas ir rimtus kraujotakos sutrikimus.

Supraskite mane teisingai – žinau, kad turite nemažai priežasčių pykti ant buvusiojo ar jausti nuoskaudas. Būtų naivu jūsų prašyti, kad niekada nebegalvotumėte apie praeitį. Tačiau jei iš tiesų norite pradėti kurti naują dabartinį gyvenimą, turite išmokti suprasti savo emocijas ir atsikratyti jus slegiančių neigiamų jausmų. Taigi šiame knygos skyriuje aptarsime, kaip tai padaryti. Sužinosite, kaip „atsikratyti" nereikalingų jausmų ir su palengvėjimu judėti į priekį.

Visi nešiojamės „emocinį bagažą"

Visi turime vienokių ar kitokių emocijų. Tačiau kiekvieno žmogaus našta skirtinga. Štai oro uoste galime išvysti, kaip lengvai keliauninkai neša, atrodytų, jų visai neslegiančias kuprines. Bagažas jiems nėra per sunkus. Kiti juda sunkiai, stumia labai didelius, pilnus lagaminus, vos telpančius į bagažo lentynas. Keleivius su per daug sveriančiais lagaminais kartais sustabdo apsauga. O nuostabiausia yra tai, kad kai kurie žmonės neturi jokio emocinio bagažo arba turi tik labai nedidelį, kaip ir keliautojai, į ilgą kelionę lėktuvu susiruošę tik su mažu rankinuku ar lagaminėliu.

Ar daug nereikalingų dalykų turite atsikratyti? Sužinokime! Pirmiausia atsakykime į šiuos dešimt klausimų.

Kiek sveria jūsų emocinis bagažas?

1. Taip Ne — Ar iki šiol turite savo buvusiojo ar buvusiosios nuotraukų? Ar jūsų namuose yra tą žmogų primenančių daiktų?

2. Taip Ne — Ar kada pagalvojate, kad norėtumėte būti su buvusiu partneriu, net jei šiuo metu susitikinėjate su nauju žmogumi?

3. Taip Ne — Ar skambinate savo buvusiajam ar buvusiajai vien tik tam, kad išgirstumėte jos ar jo balsą?

4. Taip Ne — Ar peržiūrite savo buvusio partnerio nuotraukas socialinėse svetainėse?

5. Taip Ne — Ar iki šiol lankotės tose vietose, kurias lankydavote kartu su buvusiu partneriu?

6. Taip Ne — Ar išgirdus buvusiojo vardą sukyla emocijos – stiprūs teigiami ar neigiami jausmai?

7. Taip Ne — Ar kalbėdami su buvusiu partneriu telefonu ar akis į akį susierzinate, kad ir ką jis sakytų?

8. Taip Ne — Verkiate ar liūdite, kai pagalvojate apie nutrūkusius tarpusavio santykius?

9. Taip Ne — Ar naujai sutiktus žmones lyginate su buvusiu partneriu?

10. Taip Ne — Ar pastebėjote, kad jums sunku pasitikėti naujai sutiktu žmogumi ir papasakoti savo gyvenimo istoriją ar atskleisti asmeninę informaciją?

Taškų skaičiavimas: už kiekvieną „taip" gaunate vieną tašką. Susumuokite visus taškus:

8–10 **Jūsų emocinis bagažas yra labai sunkus. Norėdami jį panešti, turėsite daug sportuoti. Kad ir kaip stengiatės, vis dar esate priklausomi nuo praeityje patirtų išgyvenimų ir tai smarkiai veikia jūsų dabartinį gyvenimą ir tarpusavio santykius.**

7–5 **Jei taip elgsitės ir toliau, įsigykite didesnį lagaminą, nes į turimą nebesutelpa visi jausmai ir emocijos. Toliau pateikiami patarimai padės sumažinti nešulio dydį.**

4–2 **Nors emocinis jūsų bagažas ir nedidelis, vis tiek jis veikia dabartinį gyvenimą ir neleidžia iki galo pasitikėti ir atsiverti naujam partneriui. Daugiau pasimokę suprasite, kaip svarbu pamiršti praeitį ir gyventi dabartyje.**

1–0 **Koks jūsų emocinis bagažas? O gal nežinote, kas tai yra? Esate visiškai pasiruošę pamilti iš naujo.**

Toliau rasite naudingų patarimų, kaip elgtis norint susidoroti su nemaloniais, ateityje užplūsiančiais jausmais.

Ar žinote, kad?..

Emocijos kelia daugiausia sunkumų vienišiems, naujo partnerio ieškantiems vyresnio amžiaus žmonėms. Mokslininkai, ištyrę vienišus, vyresnius nei penkiasdešimt penkerių metų žmones, nustatė, kad kaip tik emocijos sukelia didžiausių bėdų ieškant naujos meilės.

Numalšinkite savo jausmus

Atlikdama tyrimą pastebėjau, kad žmonės, savo buvusiam partneriui nebejaučiantys jokių jausmų, labiau nei tie, kurie vis dar jaučia meilę ar neapykantą, turi daugiau galimybių susirasti naują gyvenimo partnerį ir sukurti tvirtus bei ilgalaikius tarpusavio santykius. Jeigu norite išsivaduoti iš praeities ir pasirengti priimti naują meilę, turite nu-

malšinti jausmus, susijusius su praeitimi ir nutrūkusiais tarpusavio santykiais. Jis buvo nemandagus ir savanaudis, bet kam tai rūpi? Ji pasinaudojo manimi – na ir kas? *Numalšinę* tokius jausmus, ištrūksite iš pykčio, apmaudo, skausmo ir ilgesio gniaužtų. Taip tarsi išsiblaivysite ir nebeliks po išsiskyrimo ar skyrybų jus kamavusių ir gyvenimą nuodijusių pagirių. Štai ką pasakoja Monika, dalyvavusi mano tyrime.

Monikos istorija. *Mano buvęs partneris Denis sunkiai suvaldydavo pyktį ir buvo nepataisomas mergišius. Beveik visą tą laiką, kol gyvenau su juo, sirgau depresija. Skyrybos man sukėlė pyktį. Pykau ant jo dėl to, kad blogai elgėsi su manimi, kad įžūliai mane apgaudinėjo, o aš taip ilgai stengiausi palaikyti santykius su juo. Kartais užtekdavo išgirsti tik jo vardą ir kraujas ne juokais užvirdavo. Fizioterapijos klinikoje, kurioje aš dirbu, pacientų skausmo stiprumas vertinamas pasitelkiant specialią skalę, sugraduotą nuo nulio iki dešimties. Dešimt apibrėžia stipriausią skausmą. Ši skalė suteikė man įkvėpimo – sugalvojau sukurti savąją pykčio skalę! Kas rytą vertindavau savo savijautą ir pažymėdavau ją skalėje. Pirmą mėnesį skalėje vyravo devintukai ir dešimtukai. Laikui bėgant pastebėjau, kad kas mėnesį mano pyktis tirpsta. Šiandien mano kalendoriuje yra tik nuliai. Užtikrinu jus! Denis iš tiesų buvo niekam tikęs, tačiau man nebereikia dėl to kentėti. Šiandien su juo kamuojasi kita moteris. Todėl jaučiuosi gerai.*

Monika patikino, kad atsikračiusi pykčio patyrė tikrą palengvėjimą. Moteris pasijuto nauju žmogumi! Daug metų priklausiusi nuo savo emocijų, Monika numalšino praeities jausmus, pradėjo gyventi dabartimi ir buvo pasiruošusi naujam gyvenimo etapui.

Norėdami pradėti naują gyvenimo etapą ir iš naujo patirti meilę, turite suvokti, kokie praeities jausmai jus valdo, juos numalšinti ir išgryninti savo sąmonę. Jis buvo nemandagus ir savanaudis, bet kam tai rūpi? Ji pasinaudojo tavimi – na ir kas?

Šeši žingsniai, padedantys numalšinti jausmus (pasiruošimas naujiems tarpusavio santykiams)

Kad ir kokie stiprūs jausmai jus sieja su buvusiu partneriu, patikėkite, sunku prisiminti praeities santykius be jokių emocijų. Toliau pateikiu šešis labai veiksmingus patarimus, padėsiančius atsikratyti nereikalingų emocijų ir be įtampos judėti į priekį. Taikyti šias elgesio taisykles galite palengva, išmėgindami jas viena po kitos, arba pasinaudoti tik keliomis, jums priimtiniausiomis ir veiksmingiausiomis. Juk visiškai nesvarbu, kaip suvoksite savo jausmus ir kokiu būdu juos numalšinsite. Elkitės taip, kaip jums atrodo geriausia.

Pirmas žingsnis: Objektyviai pažvelkite į buvusius tarpusavio santykius

Ar į savo buvusius santykius galite pažvelgti iš šalies? Ar galite aiškiai ir objektyviai juos įvertinti? Ar požiūris į juos ir yra viena iš jūsų emocinio prisirišimo priežasčių? Dabar pats laikas atsigręžti į praeitį ir į nutrūkusius santykius, su kuriais iki šiol esate emociškai susiję. Ar iš tiesų tai buvo tvirta ir naudinga sąjunga?

Kaip pavyzdį pateiksiu vieno iš tyrimo dalyvių Dovydo istoriją:

Pirmieji penkiolika mano santuokos metų klostėsi gana gerai. Padėtis pasikeitė tik per pastaruosius kelerius metus. Prislėgė nesibaigiantys tarpusavio ginčai. Jaučiau, kad santykiai griūva, bet nedrįsau išeiti, vyliausi, kad dar galime išsaugoti santuoką. Jau po skyrybų žvelgiu atgal ir tik dabar suvokiu, kokie prasti buvo mūsų santykiai. Tačiau tuomet to nemačiau.

Dauguma mūsų nemokame pasikliauti nuojauta ir nepastebime ženklų, rodančių, kad santykiai krypsta į blogą pusę ir mums kenkia. Taigi kaip atpažinti mums nepalankius ir nieko gera nežadančius tarpusavio santykius? Štai keletas dalykų, į kuriuos verta atkreipti dėmesį:

- **Nuolatinė įtampa ir pykčiai.** Kaip apibūdintume savo santykius ar atmosferą namuose? Ar santykiai šalti, vyrauja pyktis ir konfliktai? Ar girdint artimiesiems ir draugams įžeidinėjate vienas kitą? Ar taip elgiatės iki šiol?
- **Paramos stoka.** Ar partneris suteikė jums pakankamai paramos ir palaikymo sunkiu momentu – netekus artimo žmogaus ar darbo? Į kokį asmenį pirmiausia kreipiatės dvasinės pagalbos, kai jos labiausiai stinga? Ar tai yra jūsų sutuoktinis? Jei partneriai pagalbos tikisi iš kitų, *tik* ne vienas iš kito, galima sakyti, kad santykiai griūva.
- **Jūs nenorite grįžti namo.** Kartais žmonėms iš tiesų tenka dirbti daug ir ilgai, todėl namuose jie praleidžia mažai laiko. Tačiau kai tarpusavio santykiai pašliję, partneriai sąmoningai prisiima darbų, kad kuo mažiau laiko praleistų namuose.
- **Negalite ištarti „Aš myliu tave".** Be abejo, kai pykstame ant partnerio ar esame nepatenkinti jo elgesiu, meilės žodžių jam nesakome. Bet kai apskritai nebegalite prisipažinti mylį, vadinasi, santykiai žlunga.

Jei iki šiol esate emociškai susiję su buvusiu partneriu, tikėtina, kad atpažinote bent kelis iš čia išvardytų neveiksmingų santykių požymių. Dabar turėtumėte aiškiau suvokti, kas vyko iš tiesų. Pasistenkite pateisinti savo jausmus ir suteikti prasmę nutrūkusiems santykiams. Jei buvusiam partneriui iki šiol jaučiate labai stiprius teigiamus jausmus, galbūt suvoksite, kad santykius idealizavote, nors jie iš tiesų buvo ne tokie puikūs, kaip jums atrodė. Abiem atvejais tai padės pamiršti praeitį ir lengva širdimi judėti į priekį.

Ar jūsų dabartiniai tarpusavio santykiai veiksmingi?

Nedrįstate nutraukti tarpusavio santykių vien todėl, kad esate „įsipareigoję"? Gal ir suvokiate, kad bendravimas nebeturi ateities, bet dvejojate ir nesiryžtate jo nutraukti?

Žmonės nelinkę nutraukti tarpusavio santykių dėl daugelio priežasčių. Kai kurie tai daro, nes to *nori*. Taip jie jaučiasi laimingi. Kai santykiai nebeatneša laimės ir bandymai pataisyti padėtį negelbsti, žmonės skiriasi.

Kartais partneriai nenori nutraukti santykių dėl moralinių ar religinių įsitikinimų. Jie neinicijuoja skyrybų tik dėl to, kad jaučiasi *įpareigoti* išlaikyti santuoką. Jei taip yra ir jums, svarbu tai pripažinti ir nusimesti sunkią naštą. Taip atsikratysite jus kamuojančių neigiamų emocijų. Toliau pateikti patarimai padės pakeisti požiūrį į tarpusavio santykius – nusimesite nemažą emocinio bagažo dalį ir užkirsite kelią neigiamiems jausmams ateityje.

Bet jeigu jūsų santykiai pašliję, jeigu patiriate emocinį ir fizinį smurtą, nuolatinę kritiką ir paniką, nepakaks tik pasilengvinti emocinį bagažą. Tokiu atveju patarčiau ieškoti profesionalios pagalbos ir kreiptis į specialistus.

Antras žingsnis: Raskite būdų išlieti emocijas

Jums pasiseks, jeigu rasite būdų, kaip *konstruktyviai išvaduoti* savo jausmus. Santykius nutraukusiems ar skyrybas patyrusiems partneriams svarbu rasti, kaip emociškai išsikrauti. Štai keletas minčių, kaip galite atsipalaiduoti:

SPORTUOKITE

Aktyvus sportas smarkiai mažina patiriamo streso lygį ir prislopina neigiamas emocijas bei jų poveikį. Sportuojant organizme sumažėja streso hormono kortizolio ir tuo pat metu daugėja endorfinų, kurie gerina savijautą ir nuotaiką. Aktyviai sportuodami, pavyzdžiui, bokso ringe, intensyviai kilnodami svarsčius, atsikratysime jumyse susikaupusio pykčio, dažnu atveju kenkiančio jūsų sveikatai. Joga, plaukimas ar golfas suteikia galimybę pabūti su savimi, apgalvoti savo jausmus, nusiraminti. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad fizinis aktyvumas gali sumažinti organizmo reakciją į *ateityje* patirsimą stresą. Taigi jei sportuosite šiandien, ateityje išgyventi neigiamas emocijas ir stresą bus kur kas lengviau.

Įsiliekite į bendruomenę

Apsigyvenkite kartu su draugu, tapkite sporto klubo nariais ar įsikurkite bendrabutyje. Stenkitės daugiau bendrauti su šeima ir draugais. Atnaujinę ryšius su vietos bendruomene, joje ne tik atrasite dvasinę paramą, bet ir turėsite daugiau galimybių sutikti naujų žmonių.

Savanoriaukite

Imdamiesi šios veiklos mažiau galvosite apie asmenines problemas; palyginę jas su tų, kuriems bandysite padėti, jūsų bėdos atrodys menkos ir lengvai įveikiamos. Susitelkite į pagalbą tiems, kas patiria sunkumų. Padėdami pajusite pasitenkinimą savimi, nukreipsite mintis nuo savo išgyvenimų ir objektyviau suvoksite savąją situaciją.

Kurkite!

Tapykite, grokite muzikos instrumentu, sodininkaukite, rašykite. Kūryba priverčia sutelkti mintis į dabartį. Kūryba ir dešiniojo pusrutulio smegenų darbas stimuliuoja emocionalumą ir intuiciją. Sodininkystė leido atsiskleisti Helenos, vienos iš mano ilgalaikio tyrimo dalyvių, kūrybinei saviraiškai: „Kai ravėjau piktžoles ir purenau dirvą, nebegalvojau apie tai, kad mane paliko vyras, ir nesikamavau svarstydama, kaip reikės sumokėti nuomą. Kūryba mane gydė."

Išsirėkite saugioje vietoje

Automobilyje ar tokioje vietoje, kurioje jūsų niekas negirdi, iš visų jėgų išsirėkite. Šaukite, kiek tik leidžia plaučiai, ir išsakykite savo buvusiam partneriui viską, kas guli jums ant širdies. Tai padarę, pajusite palengvėjimą.

Parašykite laišką savo buvusiajam

Parašykite nuoširdų laišką savo buvusiajam. Laiške nieko nenutylėkite. Aiškiai ir atvirai išsakykite savo jausmus, pripažinkite ir *savo* klaidas. Parašę padėkite laišką į šalį. Nesiųskite. Saugokite jį, šis laiškas skirtas jums. Tokius laiškus rašykite kartą per mėnesį ar kartą per savaitę ir laikykite juos saugioje, tik jums žinomoje vietoje. Juose išlie-

kite savo pyktį, liūdesį, nusivylimą, kaltę ar kitas užplūstančias emocijas. Tai nepamainomas būdas išsakyti susikaupusius jausmus. Taip galėsite stebėti, kaip keičiasi jūsų savijauta ir kaip pamažu pamirštate praeitį.

Perspėjimas! Kad ir kaip norėtumėte, *jokiu būdu neišsiųskite laiško buvusiam partneriui.* Kad ir kokie, jūsų manymu, geri tie laiškai, jie skirti tik jums. Kodėl? Kai apie savo emocijas pasakome kitiems laiške ar elektroniniame laiške, pasąmoningai tikimės atsakymo. Rašote laiškus buvusiam partneriui ne tam, kad atnaujintumėte ryšį su juo ar su ja. Tai tikrai neturi būti būdas jį ar ją „susigrąžinti". Laiškas visu šimtu procentų turi būti skirtas tik jums!

Laiškas buvusiajam: Kaip išreikšti pyktį

Pykstate ant buvusio partnerio, bet pastebėjote, kad jums sunku išreikšti šiuos jausmus? Ar jūsų laiškas jums atrodo paviršutiniškas, per menkai atspindintis jūsų jausmus, o gal per daug mandagus? Pasinaudokite šiais keturiais patarimais, kaip išlieti pyktį:

1. **Prisipažinkite, kad pykstate.** Ar jūsų draugai ir šeima nustebtų sužinoję, kaip smarkiai pykstate? Gal jie ir nustebtų, bet jūsų buvusysis turėtų aiškiau numanyti, kaip jūs jaučiatės. Tiesiog prisipažinkite ir sau, ir savo buvusiajam, kaip smarkiai pykstate.
2. **Nurodykite buvusiajam savo pykčio priežastį.** Pykstate, nes partneris buvo jums neištikimas? Iššvaistė jūsų santaupas? Nenorėjo su jumis mylėtis? Jo niekada nebūdavo namuose? Neskyrė jums reikiamo dėmesio? Išsakykite viską, dėl ko pykstate. Nieko nenutylėkite.
3. **Įsileiskite neigiamas mintis.** Galbūt galvojate, kad buvęs partneris sugadino jums gyvenimą? Ar pykstate, kad jis nesirūpino jūsų vaikais, leido pinigus ištaigingoms atostogoms Karibų salose? Galvojate, kad buvęs sutuoktinis yra niekam tikęs tėvas ar motina? Leiskite šiems jausmas išsiveržti!
4. **Paaiškinkite savo buvusiajam, kokią įtaką jis padarė jums ir jūsų gyvenimui.** Ką šiuo metu vien dėl jo ar jos jums tenka išgyventi? Jūs

vieniša motina ar vienišas tėvas? Ar patiriate finansinių sunkumų? Ar pasiilgstate penktadienio vakarų su pica ir kortų žaidimais bendrų draugų būrelyje? Tegul jūsų buvęs partneris sužino, už ką yra atsakingas ir kokie išsiskyrimo padariniai.

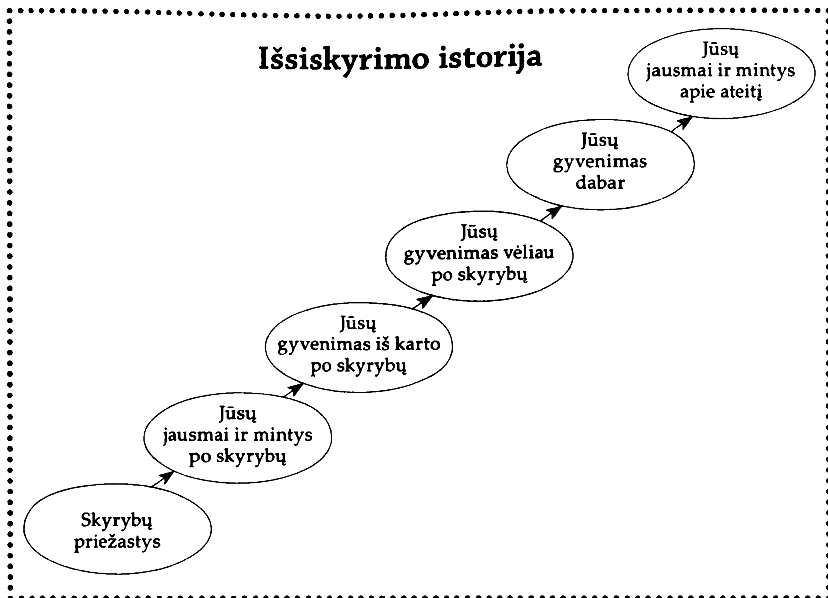
Trečias žingsnis: Įprasminkite santykių pabaigą

Numalšinti emocijas galima suteikiant prasmę nutrūkusiems santykiams. Pažvelkite į nutrūkusius tarpusavio santykius kaip į Holivudo filmo scenarijų, kuriame surašyti visi veikėjai, vietos, įvykių seka ir pabaiga. Sukurkite savo paties istoriją ir pasidalykite ja su draugais ir artimaisiais. Kalbėkite ir bandykite suprasti, kaip ir kodėl santykiai nutrūko, suvokite visų įvykių priežastis. Tai padės priimti ir pateisinti jausmus, o tai savo ruožtu skatins išsivaduoti iš praeities ir gyventi toliau.

Kalbėdami apie išsiskyrimą su artimaisiais, būtinai aptarkite, kas iš tiesų įvyko, kokia išsiskyrimo priežastis, kuris iš partnerių inicijavo skyrybas, kokie apėmė jausmai, papasakokite visą išsiskyrimo eigą. Susitelkite į *savo istorijos versiją*. Nesijaudinkite dėl to, kad jūsų istorija nesutaps su buvusio partnerio istorija, neatspindės tikrovės ar net „teisybės". Nesistenkite būti teisūs ar pateikti objektyvų požiūrį. Tik jūsų sukurta asmeninė istorija, kuria dalijatės su kitais, įprasmins santykių pabaigą ir suteiks *jums* prasmę. Tik tada galėsite judėti toliau ir vėl atrasti meilę.

Kaip sukurti savo istoriją

Atliekant PPM tyrimą, vyrų ir moterų buvo paprašyta, kad jie papasakotų savo skyrybų istoriją – jos pradžią, vidurį ir pabaigą. Kad būtų lengviau, sukūrėme siužetinių linijų lentelę, dalijančią pasakojamą istoriją į šešias dalis. Kaip papasakotumėte savo istoriją, naudodamiesi toliau pateikta lentele?



Jei esate moteris, tikėtina, kad istorija susiklostys gana natūraliai, bet jei esate vyras, gali būti, kad užsisklęsite, atsiribosite nuo savo jausmų ir žiūrėsite kokias nors sporto varžybas. Tačiau pabandykite pasinaudoti šiuo patarimu ir paskambinkite savo draugams. Juk jie tam ir yra jūsų gyvenime! Pats nustebsite, kai pajusite, kaip palengvėja išsikalbėjus. Būtinai išklausykite draugų pastabų, klausimų ir patarimų. Net jei pats pamiršite kai kurias buvusių tarpusavio santykių problemas ar partnerio ydas, esu tikra, artimieji jums primins jas.

Ką daryti, jei mintis, kad savo istoriją turėsite atskleisti artimiesiems, verčia jus jaustis prastai? Galbūt jūs ir buvęs jūsų partneris turite bendrų draugų, todėl nenorėtumėte, kad jūsiškė istorija pasiektų tą žmogų. O gal jūs nusprendėte viską pradėti iš pradžių ir išsikėlėte gyventi toli, esate vieni. Sunku suprasti savo jausmus, o vienam tai padaryti kur kas sunkiau. Tokioje situacijoje visada geriausia ieškoti žmonių, kurie suprastų, ką išgyvenate. Įsitraukite į vietos paramos grupę – išsiskyrusių, sutuoktinių netekusių paramos grupę ar tokią,

kuri vienija žmones, praradusius gyvenimo partnerį. Juk nuostabu pasikalbėti su žmogumi, kuris jus visiškai supranta. Palengvėtų žinant, kad nesate vieni su savo išgyvenimais ir turite kam išsipasakoti. Visa tai ir dar daugiau jums gali pasiūlyti paramos grupės. Į jas įsilieję turėsite galimybę išsakyti savo jausmus, išklausyti kitų grupės dalyvių patirtį bei išgyvenimus ir suvoksite, kad jūsų jausmai yra *visiškai* tipiški. Tiems, kas siekia nuslopinti praeities jausmus, svarbi suprantančių žmonių parama.

Ar žinote, kad?..

Jei trokštate vėl atrasti meilę, nekentėkite užsisklendę. Remdamasi savo tyrimais, galiu teigti, kad vyrai ir moterys, kurie vengia kalbėti apie savo santykius, rečiau pamilsta dar kartą. Kupidono strėlė perveria tuos, kurie su aplinkiniais dalijasi savo išgyvenimais: net aštuoni iš dešimties išsiskyrusių vienišių, nevengusių kalbėti ir suvokti savo emocijas, rado naują partnerį ir sukūrė tvirtus bei ilgalaikius tarpusavio santykius.

Nusiraminimo ir paguodos ieškokite mene. Išsakykite savo skausmą pasitelkdami įvairiausias meno rūšis ir formas. Geriausi meno, literatūros, poezijos ir muzikos veikalai buvo sukurti žmonių, išgyvenusių išsiskyrimo skausmą. Kiek muzikos kūrinių apie išsiskyrimą ir nutrūkusius santykius yra jūsų grojaraštyje? Pagalvokite, kiek knygų ir memuarų parašyta apie santuoką ir išsiskyrimą? Patikėkite manimi, tai ne atsitiktinumas. Menas, muzika ir literatūra puikiai padeda gydant sielą. Mušdami būgnus kambaryje, sukurkite tekstą apie išsiskyrimą. Rašykite apie buvusį partnerį kalendoriaus lapuose. Taip įprasminsite buvusius santykius ir judėsite toliau.

Ketvirtas žingsnis: Nieko nekaltinkite

Išsikalbėję apie tai, kas *iš tiesų* įvyko, ir suteikę prasmę nutrūkusiems santykiams, esate pasirengę atsikratyti pagrindinio geluonies – kaltinimų vienas kitam. Ar santykiai nutrūko todėl, kad buvęs partneris nepataisomas mergišius? O gal todėl, kad niekada nesulaukėte pakankamai dėmesio ir meilės? O gal jus pačius apleido meilė?

Visa tai skamba kaip kaltinimai. Nekaltinkite savo buvusiojo, nes tai sukels pyktį ir pagiežą. Nekaltinkite ir savęs, nes tai atneš tik liūdesį, nesaugumą ir abejones savimi. Kaltinkite pačius santykius. Pateiksiu keletą pavyzdžių, kaip pasitelkus kreipinį „mes" atsikratyti kaltinimų vienas kitam ir pasiekti emocinę laisvę:

„Mes buvome labai jauni..."

„Mes žiūrėjome į skirtingas puses..."

„Buvome per daug skirtingi..."

„Padarėme viską, ką galėjome..."

Perspėjimas

Šis patarimas skirtas tiems skaitytojams, kurių tarpusavio santykiai nesužalojo ir nesužlugdė. Jei santykiai nutrūko dėl nuolatinio psichologinio ir fizinio užgauliojimo, smurto, dėl rimto psichikos sutrikimo, piktnaudžiavimo alkoholiu arba narkotikais, tiems šis patarimas nepadės.

Iš kasdienio žodyno išmetus žodžius „aš" ir „tu" („Aš padariau tai" arba „Tu padarei tai") ir juos pakeitus į „mes" („Mes tai padarėme"), kaltė nuo jūsų ar buvusio partnerio pečių perkeliama patiems santykiams. Pakeitę požiūrį į tai, dėl ko nutrūko santykiai, pakeisite ir savo jausmus bei išgyvenimus dėl jus prislėgusių įvykių. Pavyzdžiui, sakinyje: „Tuo metu mes darėme viską, ką galėjome" yra daug mažiau emocinio nepasitenkinimo negu šiame: „Jo niekada nebūdavo namuose, jis nesirūpino mūsų šeima." Taigi, užuot kaltinę buvusį partnerį, kaltinkite pačius santykius. Taip emociškai išsivaduosite

iš praeities bei buvusio partnerio ir dėmesį sutelksite į savo dabartinį gyvenimą bei pasiruošite naujai meilei.

Tyrimais įrodyta, kad žmonės, kurie „nuasmenina" kaltę (kaltina pačius santykius *arba* abu partnerius), lengviau išgyvena išsiskyrimą, prisitaiko prie naujų aplinkybių ir ilgiau išlieka sveiki. Vienas kitą ar save kaltinantys išsiskyrę žmonės dažniau kenčia nuo depresijos, nerimo, nemigos ir kitų negalavimų. Kaip tik taip atsitiko ir Julijai, vienai iš mano tyrimo dalyvių, – po skyrybų jai pašlijo sveikata.

Julijos istorija. *Su Matu tapome pora dar ankstyvaisiais studentavimo metais. Kai tuokėmės, mums buvo šiek tiek daugiau nei dvidešimt metų. Šiandien žvelgdama atgal suprantu, kad nuo pat pradžių mūsų santykiai nebuvo geri. Praėjus aštuoneriems metams po vedybų sužinojau apie vyro neištikimybę, kuri truko ilgai. Jis palaikė ryšius su daugeliu moterų. Ši žinia mane pritrenkė. Maniau, kažkas yra negerai man, praradau pasitikėjimą savimi. Po skyrybų jaučiausi labai nelaiminga. Susirgau depresija, labai pablogėjo sveikata, prasidėjo migrena, bėrė visą kūną ir nuolat pykino. Jaučiausi labai prastai.*

Man pasisekė, nes netoli namų susiradau paramos grupę ir įsitraukiau į jos veiklą. Pirmą dieną nepaprastai sielojausi, bet kai dalyviai pradėjo kalbėti, supratau, kad jie susirinko čia ne tam, kad mane teistų. Šie žmonės išgyveno tą patį ką ir aš. Žinoma, neatsigavau per naktį, bet pamažėl suvokiau, kad skyrybos buvo ne mano kaltė. Kai pagaliau lioviausi save kaltinti ir supratau, kad santykiai nepasisekė ir nė vienas iš mūsų nebuvo jais patenkintas, ėmiau miegoti naktimis, dingo galvos skausmas, atgavau apetitą.

Dabar man aišku, kad mudu su Matu buvome per jauni vedyboms. Elgėmės taip, kaip manėme, kad „turime" ar „privalome" elgtis, net neįsitikinę, jog derame tarpusavyje ir tinkame vienas kitam. Šiandien kalbu apie tai nejausdama jokio skausmo ir nusivylimo, tik nepaprastą palengvėjimą. Tai pasiekti man padėjo paramos grupė! Ačiū jums. Jūs iš tiesų padėjote man susikurti naują gyvenimą.

Ką ir už ką kaltiname?

Štai ką į šį klausimą atsakė mano tyrime dalyvavę išsiskyrę vyrai ir moterys:

- **Daugelis žmonių kaltina buvusį partnerį.** Daugiau nei 65 procentai išsiskyrusiųjų dėl skyrybų kaltino buvusį partnerį. *(Jis / ji padarė kažką negerai.)*
- **Moterys kaltino savo buvusius vyrus dažniau nei šie moteris.** Net 80 procentų moterų kaltino buvusius vyrus ir tik 47 procentai vyrų kaltino buvusias žmonas.
- **Vyrai save kaltino dažniau nei moterys.** 16 procentų vyrų manė, kad skyrybos įvyko dėl jų kaltės, ir tik 4 procentai moterų dėl jų kaltino save. (*Aš padariau kažką ne taip.*)
- **Susiklosčiusią situaciją vyrai kaltino dažniau nei moterys.** 13 procentų vyrų ir tik 3 procentai moterų dėl skyrybų kaltino susiklosčiusią situaciją. *(Jos / jo tėvai nepadėjo mums. Neturėjome pinigų. Jis / ji neturėjo darbo.)*
- **Vyrai dažniau nei moterys kaltino pačius santykius.** 24 procentai vyrų ir 13 procentų moterų kaltino pačius santykius. *(Mes buvome per daug skirtingi.)*

{ **Daugiau nei 65 procentai apklaustųjų dėl skyrybų kaltino buvusį sutuoktinį.** }

Penktas žingsnis: Venkite neigiamų minčių

Neigiamų emocijų galite atsikratyti pakeitę požiūrį į praeities įvykius. Tada ateitį matysite kitomis spalvomis. Sąmoningai keisdami požiūrį į nutrūkusius tarpusavio santykius, laikui bėgant sugebėsite atsiriboti nuo neigiamų su jais susijusių emocijų. Imsite mąstyti pozityviau. Pavyzdžiui, pagiežos kupiną mintį: „Jis mane paliko dėl jaunesnės moters" pakeiskite pozityvesne: „Jis susikūrė naują gyvenimą, tokį susikursiu ir aš. Pradedu kurti naują, pilną naujų galimybių savo pasaulį."

Toks būdas leis pakeisti požiūrį į tai, kaip jūs priimate gaunamą informaciją, kaip pritaikote savo žinias ir ką renkatės. Kitaip žvelgsite į santykius ir į gyvenimą jiems nutrūkus. Padėtis nebeatrodys tokia beviltiška. Suvoksite ir pamatysite, kaip mintyse apdorojate informaciją: užuot į nervų sistemą įsileidusios skausmą, nerimą, nepasitikėjimą ir liūdesį keliančias mintis, jūsų smegenys pasirinks ramybę suteikiančias ir teigiamas mintis. Tam reikia nemažai praktikuotis. Bet tai *yra* įmanoma. Neigiamas mintis galime laiku sustabdyti ir pakeisti kitomis. Pamėginkite vadovautis tokiais patarimais:

Neigiama mintis: „Skyrybos sužlugdė mano finansinę situaciją. Neturiu pinigų atostogoms ar poilsiui."

Pakeiskite mintį! „Dabar turiu laiko pabūti su vaikais. Kartu su jais praleistas laikas vertas daugiau nei bet kokios atostogos."

Neigiama mintis: „Mano tėvai mylėjo buvusį mano partnerį. Jie visiškai manęs nesupranta ir klausia, kodėl neišsaugojau santuokos."

Pakeiskite mintį! „Turiu su tėvais rimtai pasikalbėti. Noriu, kad jie suprastų, kas aš esu ir kas geriausia mano vaikams. Noriu geriau pažinti savo tėvus."

Neigiama mintis: „Be savo buvusio partnerio kartais jaučiuosi vienišas."

Pakeiskite mintį! „Būdamas su savimi stiprinu pasitikėjimą, sutelkiu dėmesį į savąjį „aš" ir imu suvokti savo siekius ir norus!"

Kaip mintys daro įtaką smegenų veiklai

Metų metus vyravo tvirtas įsitikinimas, kad ląstelės ir nervų sistema negali pasikeisti: smegenų ląstelės ir jų funkcijos yra įgimtos ir kaip tik jos nulemia pojūčius ir mąstymą. Tačiau per pastaruosius dešimt metų

mokslininkai nustatė, kad yra atvirkščiai. Paaiškėjo, jog pakeitus mintis ar nuomonę pasikeičia ir smegenų veikla. Pokytis gali būti trumpalaikis, kai suvokiama nauja mintis ar emocija, ir ilgalaikis, kai dėl to smegenyse susiformuoja nauji nervų sistemos veiklos principai.

Remdamiesi šiomis žiniomis ir pasitelkę kognityvinio elgesio terapiją (tai psichoterapija, padedanti pakeisti mintis naudojant į tikslą orientuotus mąstymo metodus, tokius kaip pratimas „Pakeisti mintį!", pateiktas 85 puslapyje), išmoksite pakeisti smegenų reakciją į jus supančius reiškinius. Per pastaruosius metus atlikdami tyrimus mokslininkai stebėjo ir žymėjo procesus, vykstančius smegenyse taikant ilgalaikę psichoterapiją ar medituojant. Naudodami magnetinio rezonanso metodą ir elektroencefologramas mokslininkai įrodė, kad per terapijos seansą kalbant ir analizuojant jausmus smegenyse vyksta ilgalaikiai pasikeitimai – šie pokyčiai lemia smegenų veiklos ir reakciją į gyvenimą keičiančių įvykių permainas.

Pakeiskite požiūrį į daugelį kamuojančią problemą – vienatvę

Norėdami išsivaduoti iš jus slegiančių neigiamų jausmų apie praeitį ir išvengti naujų, skubotų tarpusavio santykių kūrimo su netinkamu žmogumi, turite pakeisti požiūrį į vienatvę. Pasitaiko, kad baimindamiesi vienatvės žmonės nesiryžta nutraukti destruktyvių, nieko gera nežadančių tarpusavio santykių ar skubotai ima kurti naujus. Vienatvę įveiksite keisdami požiūrį į ją (mintį: „Esu nevykėlis ir nenusipelnau priešingos lyties atstovų dėmesio" pakeiskite tokia: „Tai nuostabus metas, kai galiu geriau pažinti save ir aiškiau suvokti savo poreikius bei pomėgius"). Taip mąstydami išvengsite didesnės širdgėlos ir neskubėsite veltis į naujus santykius tik tam, kad tik kuo rečiau liktumėte su savimi. Neigiamas mintis pakeitę neutraliomis, laiką, praleistą su savimi, imsite vertinti ir panaudosite jį tam, kad pagaliau darytumėte tai, ko iš tiesų norite.

Tik pagalvokite: visų tų darbų, kurių nemėgote gyvendami santuokoje, nebeprivalote atlikti! Kambaryje, kuris iki šiol buvo užverstas jūsų buvusio vyro sportiniais trofėjais, įrengsite savo rankdarbių kampelį ar biblioteką. Jums niekada nebereikės vykti pas buvusios

žmonos gimines praleisti atostogų! Pagaliau galite žaisti golfą! Pabandykite išnaudoti šį laiką savo malonumui. Pagalvokite, ką galite nuveikti. Juk vienatvės nebūtina vengti, ją galima panaudoti saviugdai, malonumą teikiančiai veiklai ir savo poreikiams atskleisti.

Ar žinote, kad?..

Sakoma, kad vienišas yra tik senas žmogus. Tačiau tyrimai rodo, kad daugiausia vienišių yra tarp jaunų planetos gyventojų. Jaunimas, ypač tie, kurių amžius svyruoja nuo 15 iki 21 metų, jaučiasi vienišiausi – dar nesusiformavusi jų asmenybė, jie ieško savęs ir mokosi save pažinti, bando kurti tarpusavio santykius ir suvokti, kokių ryšių jie trokšta.

Šeštas žingsnis: Pakeiskite dabartį

Esu tikra, kad apsidairę aplink pamatysite tai, kas kelia asociacijų su praeitimi. Galbūt vestuvių metinių proga buvusio partnerio tėvų dovana. Nuotrauka, kurioje jūs abu per paskutinę išvyką į gamtą. Baldai, kuriuos kartu pirkote. Juk atrodytų nieko tokio, ar ne? Deja, taip nėra. Tokie daiktai gali sukelti jausmų proveržį, paprastai užklumpantį visiškai netikėtai. Bet kas, ką siejate su praeitimi, primena tą, kurį vis dar mylite ar kurio nekenčiate – ir tai gali trukdyti pasiekti emocinę laisvę ir išsivaduoti iš praeities žaizdų.

IŠMESKITE JĮ AR JĄ IŠ GALVOS

Jei jus nuolat persekioja praeitis, pats metas jos atsikratyti ir pakeisti savo dabartį. Čia pateikiu keturis būdus, padėsiančius visam laikui išmesti savo buvusį partnerį iš galvos ir apvalyti savo mintis:

1. ATSIKRATYKITE PRAEITĮ MENANČIŲ DAIKTŲ

Išsivalykite namus, automobilį ir darbo vietą. Išmeskite tuos daiktus, kurie primena buvusį partnerį. Išparduokite juos vietiniame turguje ar interneto svetainėse arba paaukokite labdarai – skaudūs prisiminimai gali atnešti daug naudos kitiems žmonėms.

2. ĮSIGYKITE DAIKTĄ, PADEDANTĮ VALDYTI EMOCIJAS

Ant riešo užsiriškite guminę juostelę ir truktelėkite ją, vos tik prisimenate buvusį partnerį ar jus užlieja jausmai apie jį. Tai veiksmingai jums primins, kad *patys* esate savo minčių šeimininkai.

3. NUSIBRĖŽKITE RIBAS

Išmokite „normuoti" kontaktus su buvusiuoju. Pavyzdžiui, su juo ar ja susitikite ne dažniau nei kartą per savaitę, ypač jei neturite vaikų. Pasistenkite, kad jūsų susitikimai ir pokalbiai būtų kuo trumpesni. Jei turite naują partnerį, savo buvusių santykių istoriją jam ar jai pateikite glaustai ir aiškiai, be perdėtų emocijų ir smulkių detalių. Taip naujas žmogus pamažu sužinos apie jūsų praeitį ir neliks pavojaus nugrimzti į jūsų išgyventą emocinę bedugnę.

4. NUSIBRĖŽKITE RIBAS TARP JŪSŲ IR BUVUSIO PARTNERIO ŠEIMOS NARIŲ

Norėdami visiškai išsivaduoti iš praeities, kuo mažiau bendraukite su buvusiojo šeimos nariais, ypač su jo ar jos tėvais, broliais ir seserimis. Nebūtina pranešti anytai, kad nutraukiate su ja santykius, ir taip ją įžeisti. Tačiau stenkitės su ja bendrauti kuo mažiau, nukreipkite dėmesį kitur ir skirkite laiką savo šeimai – tėvams, broliams ir tolimesniems giminaičiams, jei tokių turite. Iš naujo atkurtas ir palaikomas emocinis ir dvasinis ryšys su artimaisiais, net jei tie ryšiai buvo nutrūkę, sustiprina ir gydo dvasios žaizdas po išsiskyrimo ar skyrybų.

Ar įmanoma likti gerais draugais?

O kas, jei buvęs partneris iš tiesų visai geras žmogus? Ar būtina visiškai nutraukti santykius? Gali būti, kad iki šiol rūpinatės tuo žmogumi, branginate kartu praleistą laiką ir norėtumėte palaikyti draugiškus ryšius. Ar tokie santykiai galimi? Taip, tikiu, kad tai įmanoma, bet daugeliui žmonių toks ryšys tampa tikru iššūkiu. Atvirai sau atsakykite, ar norite palaikyti draugiškus santykius su buvusiu partneriu. Atsakymas priklausys nuo jūsų atsakymų į toliau pateiktus svarbius klausimus:

1. Ar pavyks susikurti naują gyvenimą?
Buvote pora, o dabar gyvenate skyrium. Skyrybos neišvengiamai sukelia pokyčius. Turėtumėte įsiklausyti ir suprasti savo jausmus, suvokti, kas įvyko, ir imti galvoti ne apie „jus", bet apie „save". Būkite tikri, kad draugiškus santykius trokštate palaikyti ne todėl, jog slapčia tikitės ir viliatės juos atnaujinti.

2. Kokios draugystės norite?
Draugystė gali būti visokia. Paklauskite savęs: norite likti tokie pat artimi ar tik palaikyti nuoširdžius santykius? Būkite tikri, kad abu iš anksto sutarėte ir nubrėžėte naujų tarpusavio santykių ribas. Tikriausiai esate įpratę su tuo žmogumi dalytis slapčiausiomis mintimis ir asmeniniais išgyvenimais, bet tai turės pasikeisti.

3. Ar ši draugystė nepakenks naujiems tarpusavio santykiams?
Draugystė su buvusiu partneriu gali gluminti ar net gąsdinti naują jūsų gyvenimo draugą ar draugę. Būkite atviri ir nuoširdūs su naujuoju partneriu, parodykite jam, kad jūsų santykiai su juo ar ja jums yra svarbiausi ir jiems teikiate pirmenybę.

4. Abipusiai įsipareigojimai
Turėtumėte apsvarstyti įsipareigojimus vienas kitam, kai tarpusavio santykiai nutrūksta. Pavyzdžiui, jei turite bendrų vaikų ar bendrą verslą, venkite pykčių, nes daugumą sprendimų visą likusį gyvenimą turėsite priimti kartu.

Ar žinote, kad?..

Kai bent trumpam nutrauksite santykius su buvusio partnerio artimaisiais, pagerės jūsų psichologinė savijauta. Tuo įsitikinau atlikdama ilgalaikius tyrimus: pastebėjau, kad tuos, kurie nutraukė santykius su buvusio partnerio artimaisiais, lydėjo kur kas didesnė sėkmė ieškant naujos meilės negu tuos, kurie ir po skyrybų glaudžiai bendravo su buvusiojo ar buvusiosios šeima.

Nutraukusius santykius su buvusio partnerio artimaisiais lydėjo kur kas didesnė sėkmė ieškant naujos meilės negu tuos, kurie ir po skyrybų glaudžiai bendravo su buvusiojo ar buvusiosios šeima.

Tolesnis gyvenimas

Pozityvių emocijų ir visiškai naujų išgyvenimų su nauju gyvenimo partneriu patirsite išsivadavę iš praeities prisiminimų ir skriaudų. Kaip žinoti, ar jau esate pasirengę tolesniam gyvenimui ir naujai meilei? Kaip įsitikinti, kad jūsų emocijos pasikeitė ir širdyje nebeliko užslėptų skaudžių prisiminimų ir jausmų? Pasinaudoję šiame knygos skyriuje pateiktais patarimais, kaip atsikratyti praeities jausmų, atlikite testą, pateiktą 71 puslapyje. Surinkę nedaug taškų (esu tikra, kad taip ir bus), skaitykite toliau. Kitame skyriuje papasakosiu, kaip pakeisti įsišaknijusius įpročius ir veiksmus, lygiai taip kaip pakeitėte savo jausmus. Pamokysiu, kaip sudaryti veiksmų planą, padėsiantį sutikti naujų žmonių, užmegzti pažinčių, į gerąją pusę pakeisti dabartinį gyvenimą ir pakloti pagrindus naujiems, tvirtiems ir ilgalaikiams santykiams ateityje.

Antro žingsnio santrauka

- Vis dar išlaikydami stiprų emocinį ryšį su jau nutrūkusiais santykiais negalite iki galo atsiduoti dabartiniams *naujiems* tarpusavio santykiams. Todėl labai svarbu suvokti savo jausmus, juos „neutralizuoti" ir išsivaduoti iš emocinės priklausomybės praeities įvykiams.
- Tirdama nustačiau, kad vienišiai, kurie išsivadavo iš praeities, turėjo daugiau galimybių sutikti naują partnerį nei tie, kurie vis dar puoselėjo gyvą meilės ar neapykantos jausmą buvusiam partneriui.
- Pasinaudokite čia pateiktais patarimais ir atsikratykite praeities žaizdų. Objektyviai pažvelkite į buvusius santykius, pradėkite konstruktyviai mąstyti ir išsivaduokite iš emocijų. Suteikite santykių pabaigai

prasmę, nustokite kaltinti, neigiamus jausmus paverskite neutraliais ir pradėkite keisti savo dabartį.

- Gali būti, kad blaiviai pažvelgę į praeitį suvoksite, jog santykiai toli gražu nebuvo tvirti, abipusiškai naudingi ir nesuteikė pasitenkinimo. Gal jie net nebuvo tokie nuostabūs, kokius esate linkę prisiminti. Tuomet rasite pateisinimą savo jausmams ir suprasite, kas iš tiesų įvyko.
- Raskite būdą išlieti susikaupusias emocijas – tai padės palaikyti puikią fizinę ir dvasinę formą. Sportuokite, susitikite su naujais žmonėmis, padėkite kitiems, kurkite ar tiesiog atsiverkite ir netramdydami savęs išliekite susikaupusius jausmus!
- Suvokti, išgyventi savo emocijas ir suteikti prasmę nutrūkusiems santykiams padės atviras pokalbis su draugais ar artimaisiais.
- Dėl nutrūkusių santykių kaltinkite ne save ar buvusį partnerį, o pačius santykius ar susiklosčiusią situaciją. Nustoję kaltinti save ar buvusįjį, greičiau neutralizuosite savo emocijas.
- Iškuopkite namus, automobilį, biurą ir atsikratykite buvusį partnerį primenančių daiktų. Mažiau bendraukite su jos ar jo šeima. Visa tai jums padės greičiau vėl džiaugtis meile savo gyvenime.

TREČIAS SKYRIUS

Trečias žingsnis:

Pasiryžkite atlikti 21 dienos veiksmų planą

PIRMUOSE DVIEJUOSE ŠIOS KNYGOS SKYRIUOSE mokėmės pakeisti emocijas ir požiūrį. Toliau aptarsime jūsų elgesį – tiek kasdienius, ilgalaikius rutina virtusius įpročius, tiek elgesį ir bendravimo su aplinkiniais būdą. Taigi trečiame skyriuje kalbėsime apie nedidelius pokyčius, kurių galite patirti darbe ar koreguodami elgesį ir bendravimą su aplinkiniais. Pokyčiai turi būti įgyvendinti per dvidešimt vieną dieną. Ėmęsi elgtis kitaip, nauja linkme pakreipsite esamą situaciją, atversite naujus gyvenimo horizontus, pagaliau užmegsite naujų pažinčių, pakeisite požiūrį į save ir aplinkinių požiūrį į jus.

Dauguma renkasi lengviausią kelią – įsisuka į kasdienę, vis tą pačią rutiną. Kaip tik tai patyrė mano privačios praktikos klientas Ezra – sulaukęs penkiasdešimt šešerių ir išsiskyręs, jis pasijuto vienišas. Vedybinis jo gyvenimas galėtų būti puikus žodžio „rutina" pavyzdys. Iš tiesų jo elgesys visada buvo nepriekaištingas, ir tai kėlė didelį jo žmonos nepasitenkinimą.

Kai žmona pareiškė norinti skirtis, Ezra patyrė savotišką šoką ir stengdamasis ištverti kaip gelbėjimosi rato griebėsi kasdienės rutinos. Jis jautė, kad *tik* darydamas tai, kas jam puikiai pavyksta, gali išgyventi netikėtai užklupusius gyvenimo pokyčius.

Tačiau vieną dieną, paklausęs mano patarimo, Ezra pasielgė kiek netikėtai – nusipirko muzikos instrumentą bandžą. Po savaitės jis tapo kantri grupės nariu, namuose savo kolegoms surengė kepsnių vakarėlį, o savaitgalį suplanavo vykti į jogos mokyklą. Netrukus aplinkiniai, taip pat ir jo buvusi žmona pastebėjo, kad Ezra tapo pasitikintis, laimingas ir draugiškas. Visas šias teigiamas permainas tarsi nesulaikomą sniego laviną sukėlė vienas vienintelis sprendimas – Ezra ėmė keisti kasdienę rutiną. Toliau aptarsime tai, ką galite pakeisti jūs, kad pasiektumėte panašių rezultatų.

Kaip tik dabar, šiuo gyvenimo etapu, kai esate išsiskyrę arba nutraukę ilgalaikius santykius, atėjo metas keisti savo įpročius. Šiame skyriuje mokoma, kaip senus, nusistovėjusius įpročius pakeisti visiškai naujais. Kad susikurtumėte galimybę sutikti naujų žmonių, dvidešimt vieną dieną siūlysiu jums išmėginti vis ką nors nauja. Remdamasi savo ilgamečio tyrimo pavyzdžiais, paaiškinsiu mažų pokyčių kasdienėje rutinoje svarbą. Pasikeitę sustiprinsite pasitikėjimą savimi, meilės paieškoms ir kuriamiems santykiams suteiksite naujų spalvų. Žengsite trečią žingsnį, priartinantį naują meilę.

Naujovių įtaka

Manau, jus kamuoja abejonės, nesate tikri, ar jums būtina keisti savo įpročius. Galbūt jaučiatės gerai, patogiai ir jums nereikia jokių permainų. Garantuoju, pokyčiai jums tikrai *padės*. Jau vien tai, kad išdrįsite peržengti įprastą komforto zoną, įkvėps jėgų permainoms ir pozityvioms naujovėms. Išsiugdžius naują įprotį ar pakeitus nusistovėjusią rutiną, jūsų smegenyse įvyksta domino efektas: mokantis, praktikoje taikant naujus įgūdžius ir įpročius panaudojama energija pritaikoma ir kitur – susitinkant ir bendraujant su galimais gyvenimo partneriais. Nuobodi ir įprasta kasdienybė pasida-

rys įdomesnė. Jūsų gyvenimas taps jaudinantis, jame atsiras naujų galimybių.

Kodėl traukia tai, kas žinoma

Kalifornijos ir Olandijos universitetų medicinos centruose atlikti tyrimai parodė, kad, žmogui patiriant įtampą, liūdesį arba kai jis būna prislėgtos nuotaikos, smegenys renkasi tai, kas geriausiai žinoma. Taip nutinka todėl, kad visa, kas pažįstama, asocijuojasi su *saugumu* ir *užtikrintumu*. Po skyrybų patiriate stresą ir esate nusiminę (o kaipgi kitaip?), todėl nedrįstate peržengti savo komforto zonos. Kodėl?

Yra žinoma, kad, atlikdami įprastus veiksmus, nesvarbu, šaudytumėte iš lanko, skambintumėte gitara ar ruoštumėtės svarbiam pristatymui, tampate geresni, pažangesni ir tokia veikla teikia vis daugiau pasitenkinimo. Tokių įpročių žmogus niekada neatsisako. Patirdami stresą, turite dvi galimybes – grįžti prie to, kas žinoma ir naudinga, arba imtis ko nors naujo ir dar neišbandyto. Kad sumažintų patiriamą įtampą, smegenys, be abejo, pasirinks tai, kas jau išbandyta ir pažįstama.

Tikėtina, kad saugumas kaip pasirinkimas susiformavo per ilgus evoliucijos tūkstantmečius. Dar tuomet, kai žmonės gyveno olose, įsikurti saugiose ir pažįstamose teritorijose buvo geriau nei klajoti nežinomais keliais, kuriuose knibždėte knibždėjo grobuonių. Tyrinėti nepažįstamas teritorijas tapdavo saugu tik sumažėjus tykantiems pavojams.

Panašiu principu vadovaujasi ir šiuolaikinis žmogus: jis linkęs tyrinėti ir išbandyti tai, kas nauja, tik slūgstant įtampai, emociniam nestabilumui ir palengva traukiantis „emociniams grobuonims".

Ilgalaikiai mano tyrimai parodė, kad tie, kas po skyrybų bent trims savaitėms pakeitė nors vieną nusistovėjusį įprotį – į darbą pradėjo važinėti dviračiu, medituoti, *dukart padidino* savo galimybes iš naujo atrasti meilę. Juk reikia tiek *nedaug*: arba pakeisti jau nusistovėjusį įprotį nauju, arba kasdienę rutiną paversti nauja veikla. Pavyzdžiui, nuspręskite, kad nuo šiol nebesinaudosite liftu ir į butą trečiame aukšte lipsite laiptais. Kodėl taip nepadarius? Arba užuot kas vakarą pirkę jau pagamintą maistą išsinešti, įpraskite pirkti šviežias

daržoves maisto prekių parduotuvėje šalimais. Galite atrasti ir naujos veiklos. Įsigykite sveikatingumo klubo abonementą, įsirašykite į knygų mėgėjų ar keramikos būrelius. Apsilankykite naujoje kavinėje ar raskite naują parką, kuriame nuo šiol vedžiosite savo augintinį. Bet kuri nauja veikla ar veiksmas skatina mokymąsi, saikingą riziką ir atveria galimybes užmegzti pažintis su galimais gyvenimo partneriais. Jei nepajėgiate nuspręsti, ką turėtumėte keisti, nesiliaukite ieškoję. Kiek vėliau šiame knygos skyriuje detaliau aptarsime, kokie potencialūs pokyčiai jums naudingiausi.

Ilgalaikiai mano tyrimai parodė, kad tie, kas po skyrybų bent trims savaitėms pakeitė nors vieną nusistovėjusį įprotį – į darbą pradėjo važinėti dviračiu, medituoti, *dukart padidino* savo galimybes iš naujo atrasti meilę.

Pasiryžkite įvykdyti 21 dienos veiksmų planą

Kad ir kokių permainų nuspręsite imtis, svarbiausia – susikurti veiksmų planą ir jo laikytis bent dvidešimt vieną dieną. Užtruks, kol apsiprasite su naujovėmis ir išsiugdysite naujus įpročius, o dvidešimt viena diena ir yra kaip tik toks laiko tarpas, per kurį priprasite prie pasikeitimų ir pamatysite pirmuosius rezultatus. Permainos gali būti labai realios ir praktiškos – galbūt nuspręsite pradėti lankytis sporto klube, sulieknėti ir sustiprinti raumenis. Tačiau labiausiai tikėtina, kad pokyčiai paveiks jūsų jausmus ir požiūrį. Pavyzdžiui, pabuvę darbo vakarėlyje ir sėkmingai pabendravę bei užmezgę ryšius su kolegomis pamatysite, kad imate mažiau nerimauti bendraudami su nepažįstamais žmonėmis. Pamažėl pasikeis ne tik jūsų išorė, bet ir vidus, o sulaukę teigiamos aplinkinių reakcijos, įgysite vis daugiau pasitikėjimo savimi.

Kodėl svarbu turėti planą

Mokslininkai įrodė, kad, susidarę paprasčiausią veiksmų planą, smarkiai *padidinsite* galimybes įgyvendinti savo tikslus. Per Jungtinėse Amerikos Valstijose ir Prancūzijoje atliekamą tyrimą universiteto studentų buvo paklausta, kiek laiko ateinančią savaitę jie ruošiasi skirti studijoms. Klausimas privertė studentus detaliau apgalvoti studijoms skirtą laiką ir vien to pakako, kad ateinančią savaitę jie studijuotų devyniasdešimt keturiomis minutėmis ilgiau nei praėjusią. Taigi studijoms skirtas laikas išaugo net 138 procentais!

Apsispręskite, ką norėtumėte pakeisti – ką darysite ir kaip dažnai bei kada darysite. Taip sumažinsite galimybes kartoti senus įpročius ir tikėtina, kad jūsų kasdienybėje atsiras naujų, teigiamų poslinkių.

Dabar papasakosiu apie du išsiskyrusius žmones, dalyvavusius PPM tyrime ir labai rimtai atsižvelgusius į mano patarimą keistis. Ir Chosė, ir Selės gyvenimo permainos padėjo jiems iš naujo atrasti meilę.

Chosė istorija. *Jis buvo vedęs beveik penkiolika metų ir su žmona susilaukė dviejų vaikų. Per ilgus bendro gyvenimo metus jųdviejų su žmona santykiai atšalo ir jau kurį laiką jie gyveno atskirai – kiekvienas turėjo savo draugus ir skyrium leido atostogas.*

Po skyrybų Chosė pamatė, kad jo gyvenime atsirado rutinos. Jis labai daug dirbo, savaitgalius leisdavo su vaikais ir pietaudamas kavinėse, žiūrėdamas mėgstamiausias televizijos laidas ir miegodamas. Vyras suvokė, kad yra atsidavęs tik darbui. Kol buvo vedęs, jo darbo diena trukdavo dešimt valandų. Darbo įpročių jis nepakeitė ir po skyrybų. Tačiau po kelių mėnesių Chosė nusprendė sumažinti darbo tempą ir kasdien dirbti valanda mažiau. Jis įsigijo sporto klubo abonementą ir kiekvieną dieną jame praleisdavo tą „papildomą" valandą intensyviai sportuodamas. Jau po kelių savaičių jo gyvenime atsirado kur kas daugiau naujovių.

Treniruotės sporto klube smarkiai pagerino vyro savijautą, pasikeitė ir jo mitybos įpročiai. Jis prisiminė savo jaunystės aistrą – sportą atvirame ore ir įstojo į dviratininkų klubą. Lankydamasis sporto klube, Chosė susipažino su naujais žmonėmis. Ten jis sutiko ir Emę, dievinančią laukinę gamtą, vieną auginančią vaiką. Šiandien ji – Chosė žmona.

Tik šiek tiek pakeitęs rutiną ir išdrįsęs peržengti savo komforto zoną, Chosė ne tik pagerino savo savijautą ir iš naujo suvokė, ko trokšta, bet ir surado naują gyvenimo partnerę... ir naują gyvenimą.

Selės istorija. *Kai vyras prisipažino, kad jau metus yra jai neištikimas, Selė nutraukė septynerius metus trukusią santuoką. Tuometinę savo padėtį moteris apibūdino taip: „Esu apkūni, turiu du mažamečius vaikus ir retai randu laiko atsikvėpti, ką jau kalbėti apie pasimatymus. Be to, su buvusiu vyru bylinėjamės dėl vaikų globos. Kaip manote, kas norėtų su manimi prasidėti?"*

Nepaisant to, po metų Selė sutiko naują gyvenimo partnerį. Kaip jai tai pavyko? „Netekusi buvusio vyro paramos ir pagalbos, nebepajėgiau viena atlikti kasdienių darbų. Todėl nusprendžiau dažniau atsakyti žmonėms, prašantiems mano pagalbos. Iš pradžių jaučiausi siaubingai. Juk visada buvau ta, kuria galima pasikliauti. Tobula mama, geriausia kompanijos darbuotoja. Tačiau priėmiau sprendimą ir ketinau jo laikytis. Tik pradėjusi trinti numatytų darbų ir susitikimų kalendoriuje įrašus suvokiau, kad buvau įpratusi padėti visiems, bet visiškai užmiršusi save pačią."

Atsisakiusi dalies ankstesnių įsipareigojimų, Selė atrado laiko kitai veiklai, o apsilankiusi naujos galerijos atidarymo šventėje sutiko savo dabartinį partnerį Džeką. Vėliau moteris pripažino, kad didžiausia dovana, kurią pasidovanojo sau, buvo tai, jog išmoko nusistatyti asmenines ribas ir pasakyti „ne".

Paįvairinkite savo tarpusavio santykius

Išbandyti naujoves ir pakeisti įprastą rutiną patartina ne tik vienišiems, bet ir turintiems partnerį. Psichologas Artas Aronas ir jo kolegos, atlikę keletą kūrybinių psichologinių tyrimų Stouni Bruko universitete, nustatė, kad poros, kurios kartu nevengia naujos veiklos ir nebijo „kūrybinės improvizacijos" laisvalaikiu, daug labiau patenkintos bendru gyvenimu nei tos, kurių laisvalaikyje daug rutinos.

Kitame tyrime dalyvavusios poros buvo surištos per riešus ir kulkšnis ir jų paprašyta nušliaužti išilgai kliūčių ruožo, tuo pat metu galvomis stumiant iš putų padarytą cilindrą. Ruožą pirma įveikusi porelė laimėjo prizą. Kitų porų buvo paprašyta atlikti paprastesnes užduotis. Poros, kurios rungėsi kliūčių ruože, kartu patyrė nemažai jaudinančių, žaismingų ir linksmų akimirkų, jautė, jog dienai baigiantis jų tarpusavio santykiai smarkiai pagerėjo.

Pradėkime!

Ar esate pasiruošę keisti savo gyvenimą? Jei taip, nedelskime. Iš pradžių turite nuspręsti, kokių pasikeitimų jums labiausiai reikėtų. Perskaitykite toliau pateiktą sąrašą ir apibraukite du ar tris labiausiai patraukusius jūsų dėmesį įrašus:

Norėčiau mažiau dirbti.

Norėčiau turėti artimų draugų, su kuriais galėčiau atvirai pasikalbėti ir išsipasakoti.

Noriu patobulinti savo figūrą, išvaizdą.

Turiu mažiau rūkyti / mesti rūkyti ir vartoti alkoholį / narkotikus ______.

Pats metas pradėti sveikai maitintis.

Turiu išmokti taupyti ir mažiau išlaidauti.

Norėčiau išmokti valdyti savo pyktį ir kitaip elgtis iškilus nesutarimams.

Daugiau laiko norėčiau praleisti su šeima / vaikais.

Norėčiau iš naujo įsiklausyti į savo vidinį dvasinį pasaulį.

Norėčiau vėl studijuoti ar įgyti (kitą) mokslinį laipsnį.

Noriu išmokti piešti / žvejoti / groti muzikos instrumentu______ .

Kitas žingsnis – sukurti veiksmų planą. Kaip iš tiesų galite pakeisti savo gyvenimą? Pavyzdžiui, norėdami įsiklausyti į vidinį dvasinį pasaulį, galite pradėti lankytis vietos bažnyčioje, pasinerti į kasdienę meditaciją ar išvykti į dvasinę kelionę užmiestyje. Norite įgyti daugiau draugų? Tuomet pasvarstykite apie galimybę savanoriauti, prisidėti prie savaitgalio futbolo komandos ar pasikviesti svečių į jūsų suorganizuotą Las Vegaso stiliaus pokerio žaidimo vakarėlį. Išsirinkite tokią gyvenimo sritį, kurią nuoširdžiai tikite galintys pakeisti, ir sudarykite veiksmų planą ateinančiai dvidešimt vienai dienai. O tada pradėkite veikti ir nenukrypkite nuo užsibrėžto tikslo.

Kasdien naudokitės 101–102 puslapyje pateikta diagrama, joje susirašysite visą planą ir žymėsite savo *laimėjimus*. Kiekvieną dieną popieriaus lape surašykite (1) savo veiksmus ir poelgius, (2) kokius jausmus šie pasikeitimai sukėlė (jaučiate liūdesį, džiaugsmą, baimę, paniką ar nerimą?) ir (3) kokius pokyčių padarinius ar rezultatus pastebėjote (gal jūsų pastangas išvydo aplinkiniai, gal nebuvo jokios reakcijos, galbūt kas nors bandė priešintis jūsų veiksmams ar sulaukėte netikėtos ir jausmingos reakcijos?). Kad tiksliai atsimintumėte savo mintis, jausmus ir tobulėjimo permainas, savo emocijas, vykstant pokyčiams, fiksuokite kasdien.

Toks veiksmų planas padės detaliai suplanuoti ateitį. Jei suklupsite, planas primins jums tikslus, padėsiančius nustatyti, kokių pasikeitimų reikia jūsų gyvenime, ir judėti į priekį. Jei tik iš tiesų laikysitės duoto pažado, neabejoju, rezultatai jus nustebins.

Jūsų 21 dienos veiksmų planas

Ką savo gyvenime norėtumėte pakeisti? Išsikelkite tikslą ir nustatykite, ko reikėtų imtis norint jį pasiekti.

Pavyzdžiui, jei trokštate mažiau dirbti, tuomet turite sutrumpinti darbo dieną, paprašyti vienos darbo dienos per savaitę namuose ar pietų pertraukai skirtą valandą praleisti ne valgydami prie darbo stalo, bet už biuro sienų. Naudokite šį kalendorių kasdien: surašykite savo planus ir veiksmų bei savijautos pokyčius: 1) surašykite naujus veiksmus ar elgesio pasikeitimus, 2) užsirašykite, kokius jausmus tą dieną sukėlė nauji pasikeitimai, 3) užfiksuokite pastebėtus veiksmų sukeltus rezultatus ir padarinius.

Jūsų tikslas:

____

Veiksmai ir poelgiai, padėsiantys siekti tikslo:

____

____

Data	1. Veiksmas ar poelgis	2. Jūsų jausmai ir emocijos	3. Rezultatai ar padariniai
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Data	1. Veiksmas ar poelgis	2. Jūsų jausmai ir emocijos	3. Rezultatai ar padariniai
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			

Penki pokyčiai, padėsiantys pasiekti rezultatų

Atlikdama tyrimą pastebėjau, kad galima išskirti penkis daugiausiai teigiamų rezultatų lemiančius elgesio pokyčius. Naujos meilės, ilgų, tvirtų ir meile grindžiamų tarpusavio santykių ieškantiems vyrams ir moterims, pasirinkusiems nors vieną iš penkių elgesio ir rutinos keitimo būdų, pasisekė *labiausiai*. Jūs taip pat pasinaudokite jų sėkmės paslaptimi.

Pirmas pokytis: Sutrumpinkite darbo dieną.

Rasti naują partnerį daugiau galimybių turi vieniši žmonės, apsisprendę darbo laiką sutrumpinti bent viena valanda per dieną. Tie, kas dirbo mažiau, dažniau sutiko gyvenimo partnerį ir sukūrė šeimą, palyginti su tais išsiskyrusiais žmonėmis, kurie dirbo tiek pat kiek ir iki skyrybų.

Kodėl darbo valandų pasikeitimas taip smarkiai veikia jūsų asmeninį gyvenimą? Ėmę mažiau dirbti, daugiau laiko skirsite mėgstamai veiklai, ilgiau būsite aplinkoje, kurioje turėsite galimybę susipažinti su panašių pomėgių žmonėmis. Ėmęsi jums patinkančios veiklos, visapusiškai atsiskleisite, geriau pažinsite patys save, todėl tapsite sveikesnėmis, įvairesnėmis, tvirtomis asmenybėmis.

Mažesnis darbo krūvis ar darbas „normaliu" laiku leis jums pritraukti tarpusavio santykiams pribrendusias asmenybes. Tik pagalvokite: mažiau laiko skirdami darbui ir daugiau įvairiai jus dominančiai veiklai, rasite galybę naujų temų, kuriomis diskutuosite per pasimatymus. Taip potencialus gyvenimo partneris pasąmoningai suvoks, kad laiko atrasite ir *jam ar jai.*

Atlikdama tyrimą pastebėjau, kad galima išskirti penkis daugiausiai teigiamų rezultatų lemiančius elgesio pokyčius. Naujos meilės, ilgų, tvirtų ir meile grindžiamų tarpusavio santykių ieškantiems vyrams ir moterims, pasirinkusiems nors vieną iš penkių elgesio ir rutinos keitimo būdų, pasisekė *labiausiai.*

Jei galimybės sumažinti darbo krūvį nėra, pasistenkite išnaudoti darbe turimas pertraukas. Nepietaukite biure, eikite pasivaikščioti. Taip visuomet galite su kuo nors susipažinti. Net jeigu to ir neįvyks, bent kuriam laikui fiziškai ir protiškai atitrūksite nuo darbo. Arba suplanuokite kartą per savaitę apsilankyti kokiame nors būrelyje ar susitikti su draugu. Taip užsitikrinsite, kad iš darbo išeisite laiku ir tiesiai vyksite į susitartą vietą.

Kaip tik to reikėjo ir mano tyrimo dalyviui, keturiasdešimt penkerių metų išsiskyrusiam Džonui. Draugų paskatintas, savo pietų pertraukas Džonas ėmė leisti už biuro sienų. Štai ką jis pasakoja:

Darbo biure krūvis yra tikrai didelis. Todėl jau ketverius metus neturėjau pietų pertraukos. Tuo metu ieškojau būdų, kaip užmegzti naujas pažintis, todėl nusprendžiau pabandyti pakeisti savo įprotį pietų pertrauką praleisti darbe. Dirbu didmiesčio centre, kuriame ir per pietų pertrauką yra ką pamatyti ar nuveikti. Taigi kiekvieną darbo dieną pietauti ėmiau aikštėje prie fontano, vėliau pavaikštinėdavau parke ir stabtelėjęs keliose vietinėse parduotuvėlėse ar knygynuose grįždavau į darbą biure. Per vieną iš tokių pertraukų ėmė smarkiai lyti. Pasislėpiau po stogeliu ir kaktomuša susidūriau su nepažįstamąja – ji kaip ir aš ieškojo prieglobsčio nuo lietaus. Pradėjus kalbėti sužinojau, kad savo pietų pertraukas ji leidžia vaikščiodama parke ir užsukdama į vietines parduotuves. Tiesą sakant, prieš prasidedant liūčiai ji buvo bežingsniuojanti vieno mano mėgstamiausių knygynų link! Mes radome bendrą kalbą ir į pirmą pasimatymą nuėjome dar tą pačią savaitę.

Jei pasimėgauti ilga pietų pertrauka nėra galimybės, šiek tiek papildomo laiko rasite kitaip ėmę vertinti patį laiką. Pensilvanijos universiteto mokslininkai išsiaiškino, kad žmonės, kurie nuolat mąsto apie pinigus ir sąskaitų apmokėjimą, atspėkite, visą laiką ir dirba. Tačiau kai žmonės apie laiką pamąsto bendrąja prasme (apie tai, kaip jie leidžia jį arba kaip norėtų leisti), jie sąmoningai pasirenka daugiau laiko praleisti bendraudami su žmonėmis, todėl jaučiasi laimingesni.

Grįžę namo pamirškite darbą!

Jei dirbate namuose arba jei dėl darbo turite nuolat tikrinti elektroninį paštą, balso paštą, mobilųjį telefoną, „Iphon", „Blackberry" ar asmeninį kompiuterį, savo darbo krūvį galite sumažinti atsisakydami dirbti tol, kol esate namuose. Taip savo gyvenimo būdą turėtų pakeisti vyrai ir ypač moterys.

Toronto universiteto mokslininkai, ištyrę tūkstantį Amerikoje gyvenančių vyrų ir moterų, nustatė, kad moterys, gavusios elektroninį laišką, žinutę ar sulaukusios skambučio iš darbovietės ne darbo metu, jaučia *daugiau* atsakomybės, *kaltės* ir išgyvena stipresnę *įtampą* nei vyrai. Tyrime dalyvavę vyrai ir moterys sugebėjo puikiai derinti darbą su šeimos pareigomis, bet nuolatiniai priminimai apie darbą šeimai skirtu metu moterims kėlė kur kas daugiau nerimo ir streso nei dirbantiems jų kolegoms vyrams. Jei esate moteris, kuri negali atsitraukti nuo savo „Blackberry" telefono ar asmeninio kompiuterio (todėl paslapčia save kaltinate), atsiribokite nuo bet kokių prietaisų ir praleiskite daugiau laiko su savo partneriu, vaikais ir savimi.

Antras pokytis: Ieškokite patarimo ir kalbėkitės su aplinkiniais.

Skyrybas išgyvenę vieniši žmonės, aktyviai bendraujantys su aplinkiniais ir ieškantys patarimų, turi daugiau galimybių susirasti gyvenimo partnerį. Šiame knygos skyriuje jau sužinojote apie jausmų ir išgyvenimų pasidalijimo su aplinkiniais svarbą. Toks atvirumas skatina greičiau pamiršti praeitį, eiti į priekį ir stiprias emocijas paversti neutraliomis. Bendravimas su aplinkiniais turi ir kitų privalumų: bendraudami turite galimybę geriau pažinti save. Jeigu nevengiate pokyčių, daug naujo apie save galite sužinoti atsiverdami ir išsipasakodami draugams, šeimai ar įvairių organizacijų darbuotojams.

Bendravimas padėjo daugumai skyrybas patyrusių mano ilgalaikio tyrimo dalyvių: 83 procentai iš tyrime dalyvavusių žmonių meilę iš naujo atrado dažnai bendraudami su draugais, 80 procentų dalyvių – bendraudami su šeimos nariais, 27 procentai – su dvasiniais

vadovais bei mokytojais ir tiek pat, 27 procentai, skaitydami savipagalbos knygas.

Bendravimas su aplinkiniais padeda išlieti susikaupusius jausmus ir išgyvenimus. Atsiskleisdami patikimiems pašnekovams, turite galimybę sulaukti aplinkinių įžvalgų ir pastebėjimų apie savo dabartinę situaciją. Nerimaujate dėl artėjančio darbo pokalbio? Kas kitas, jei ne jūsų draugai gali priminti, kad puikiai bendraujate ir kad kaip tik tokių darbuotojų ieško darbdavys? Susipykote su seserimi? Jei apie tai pasikalbėtumėte su broliu, be abejonės, jis pripažintų, kad nesutarimai dažniausiai kyla dėl jūsų karšto, nesuvaldomo būdo. Išdrįskite peržengti asmeninio komforto zoną, atsiverkite aplinkiniams ir atidžiai išklausykite jų patarimų ir pastabų. Atrasite neįkainojamos informacijos apie save pačius!

Bendravimas padėjo daugumai skyrybas patyrusių mano ilgalaikio tyrimo dalyvių: 83 procentai iš tyrime dalyvavusių žmonių meilę iš naujo atrado dažnai bendraudami su draugais, 80 procentų dalyvių – bendraudami su šeimos nariais, 27 procentai – su dvasiniais vadovais bei mokytojais ir tiek pat, 27 procentai, skaitydami savipagalbos knygas.

Bendraudami turite galimybę suvokti, ar objektyviai vertinate susiklosčiusią situaciją. Kartais taip įsitraukiame į savo problemas, kad nebesugebame blaiviai ir iš šalies vertinti savo poelgių. Žmonės dažnai užsisklendžia savo pačių pasaulyje ir stačia galva pasineria į jame vykstančius įvykius. Tai pripažinti ir suvokti nėra malonu. Mano seminaruose dalyvavusi moteris papasakojo štai tokią istoriją:

Prieš keletą mėnesių pietavau su bičiule ir kalbėjausi apie savo problemas: neseniai pradėjau dirbti naktinėje pamainoje ir sunkiai sekėsi sutarti su nauju pamainos viršininku. Mano vyras ėmė daugiau keliauti – man trūko jo pagalbos namuose ir prižiūrint vaikus. Maniau, draugė susitiko su manimi, kad mane išklausytų. Ji visada buvo nuostabi klausytoja ir patarėja.

Pietums einant į pabaigą, o man vis dar be perstojo skundžiantis savo bėdomis pastebėjau, kad draugė šį kartą neįprastai tyli. Tuomet paaiškėjo, kad mūsų susitikime ji tikėjosi mano paramos – jos vyrui ką tik buvo diagnozuota trečios stadijos onkologinė liga. Žodis „siaubingai" toli gražu neapibūdina mano savijautos sužinojus šią baisią naujieną. Negalėjau patikėti, kaip giliai buvau pasinėrusi į savo pačios problemas. Buvo gėda. Nuo tada visada stengiuosi prisiminti, kad už mano mažo pasaulėlio ribų egzistuoja visas pasaulis, kurio nevalia ignoruoti.

Bendravimas su aplinkiniais yra nepamainomas būdas pamatyti savo situaciją, ją įvertinti iš šalies ir keisti. Atskleidę savo jausmus kitiems, galime suprasti, kaip mus ir mūsų poelgius priima aplinkiniai. Daugiausia naudos iš bendravimo su aplinkiniais galite gauti vadovaudamiesi tokiomis pagrindinėmis taisyklėmis:

- **Pažvelkite į save iš šalies.** Paprašykite draugo, kad už jus užpildytų prisistatymo anketą interneto pažinčių portale. Vien tam, kad suvoktumėte, kokias teigiamas jūsų savybes mato aplinkiniai. Ar jūs rūpestingi ir malonūs? Esate smalsūs ir pasižymite analitiniu protu? Turite puikų humoro jausmą? Draugai gali atskleisti tokius jūsų būdo bruožus, kurių nepastebėjote ar net nesuvokėte turį. (Prisiminkite šias mintis, nes daugiau apie internetines anketas ir pažinčių portalus kalbėsime penktame knygos skyriuje.)
- **Klauskite patarimo.** Jaučiate, kad reikia profesionalo patarimo? Paklausinėkite draugų, savo terapeuto ar dvasininko, kokį psichoterapeutą, paramos grupę ar bendruomeninę ligoninę galėtų rekomenduoti. Norite išbandyti kažką nauja? Patarimo ir rekomendacijų klauskite visų aplinkinių. Taip galite atrasti nuostabų masažuotoją, puikų kirpėją, savaitgalio futbolo klubą ar sužinoti apie geriausią mieste bėgimo takelį.
- **Nepamirškite palaikyti ryšio.** Visi esame be galo užimti, nuolat naudojamės elektroniniu paštu, balso paštu, rašome žinutes. Todėl vis sunkiau palaikyti tikrą ir nuoširdų ryšį su draugais ir artimai-

siais. Užsibrėžkite bent kartą per mėnesį ar per savaitę paskambinti draugams ir tai užsirašykite savo darbotvarkėje. Nevenkite bendravimo su bendradarbiais, išgerkite su jais kavos, klauskite ir išklausykite.

Ar žinote, kad?..

Pasidalyti iškilusiomis problemomis su draugais ir artimaisiais yra labai svarbu. Bet ar žinote, kad lygiai taip pat svarbu pasikalbėti su aplinkiniais ir tuomet, kai reikalai *klostosi puikiai*? Psichologė Šeli Gablė (Shelly Gable) ir jos kolegos, dirbantys UCLA universitete, atliko keturis tyrimus ir nustatė, kad žmonės, artimiesiems pasakojantys džiugias žinias, jaučiasi laimingesni, fiziškai sveikesni ir labiau patenkinti gyvenimu (neskaitant tiesioginio džiugaus įvykio poveikio) nei tie, kurie sėkme džiaugiasi vieni.

Trečias pokytis: Atraskite naują bendravimo pinigų tema būdą.

Po skyrybų sutikę naują meilę žmonės pasakoja, kad atrado naują bendravimo apie pinigus ir finansines problemas su nauju partneriu būdą. Meilė daro stebuklus, bet finansiniai nesutarimai gali sužlugdyti net pačią gražiausią draugystę, tarpusavio santykius ir net puikią santuoką. Remdamasi savo tyrimais galiu teigti, kad santykių pradžioje finansai *būna pagrindinė konfliktų priežastis.* Net santykiams sustiprėjus, nesutarimai dėl pinigų paprastai atsinaujina: septynios iš dešimties porų teigia, jog pinigai tampa dažna tarpusavio įtampos ir nesutarimų priežastimi. Todėl poros apskritai vengia aptarti šią temą, nes ji sukelia konfliktus ir ginčus. Tiesą sakant, pinigai yra tokia jautri tema, kad net 49 procentai antrą kartą sukūrusių šeimą žmonių *vis dar* nerimauja, kad finansiniai nesutarimai gali pakenkti jų tarpusavio santykiams. Išsiskyrę žmonės, norėdami išvengti šių konfliktų kurdami naujus santykius, labai rimtai apsvarsto savo požiūrį į pinigus ir jų reikšmę gyvenime.

Remdamasi savo tyrimais galiu teigti, kad santykių pradžioje finansai *būna pagrindinė konfliktų priežastis.*

Ar žinote, kad?..

Nesugebėjimas kalbėtis apie pinigus turi ilgalaikį neigiamą poveikį tarpusavio santykiams. Remiantis Viskonsino ir Madisono universitete dirbančio daktaro Loreno Papo (Lauren Papp) tyrimu galima teigti, kad kaip tik dėl pinigų kilę konfliktai yra daug rimtesni, trunka ilgiau, juos sunku išspręsti ir jie neigiamai veikia tarpusavio santykius.

NESUTARIMAI DĖL PINIGŲ PRASIDEDA ANKSTI

Iš kur kyla finansiniai nesutarimai? Pirmiausia apie pinigus mūsų visuomenėje – kaip juos taupome ir kaip su jais elgiamės – garsiai nekalbama. Nuo pat vaikystės vaikai retai girdi tėvus aptarinėjant finansines problemas. Pinigai yra aukštinami žiniasklaidoje – rašoma apie milijardierius ir jų turtus, vyksta įvairūs žaidimai milijonams laimėti, bet nuoširdžių diskusijų apie finansus negirdėti. Mums trūksta tikrų gyvenimiškų pavyzdžių, iš kurių galėtume pasimokyti, kokio požiūrio į pinigus laikytis ir kaip apie juos kalbėti. Todėl kai santuokoje iškyla nesutarimų dėl pinigų, į juos reaguojama itin jautriai, kyla didelių konfliktų.

Antra, skirtingiems žmonėms pinigai turi skirtingą reikšmę ir asocijuojasi su skirtingais dalykais: valdžia, kontrole, pasitikėjimu savimi ir net meile. Todėl bendravimas pinigų tema su draugais, partneriu, tėvais ir vaikais priklauso nuo mūsų požiūrio į juos.

Pavyzdžiui, jei visada buvote finansiškai nepriklausomi, gali būti sunku susitaikyti su tuo, kad naujasis partneris nori jus aprūpinti. O jei užaugote nepasiturinčioje šeimoje ir nuolat stigo pinigų, jums gali būti sunku retkarčiais palepinti savo vaikus ir pirkti nebūtinus daiktus. Jei esate paskolinę pinigų draugui ir šis negrąžino skolos, gali nutikti taip, kad nuoskauda sugriaus draugystę.

Taigi jūsų požiūris į pinigus susiformavo ankstesnėje santuokoje. Jei jūsų buvęs partneris ar sutuoktinis išlaikė šeimą ir kontroliavo visas išlaidas, po skyrybų galite būti linkę pajamas ir išlaidas laikyti asmeniniu dalyku ir jomis su nieko nesidalyti. Jei ir jūs, ir buvęs sutuoktinis mėgdavote išlaidauti, pinigai jums gali sietis su nuostabiais išgyvenimais, atostogomis ir puikiais prisiminimais.

Dauguma mano tyrime dalyvavusių vienišių po skyrybų atidžiai išanalizavo nutrūkusius santykius ir tai, kokią įtaką santuokiniame gyvenime turėjo pinigai bei požiūris į juos. Todėl norėdami išvengti finansinių nesutarimų ir pradėję kurti naujus tarpusavio santykius kitaip žiūrėkite į pinigus ir, kalbėdami apie juos, vartokite kitokius jų apibūdinimus.

Tiesą sakant, pinigai yra tokia jautri tema, kad net 49 procentai antrą kartą šeimą sukūrusių žmonių *vis dar* nerimauja, kad finansiniai nesutarimai gali sužlugdyti jų tarpusavio santykius.

Pinigai ir jausmai

Praktinės žinios apie pinigus ir finansus yra ne įgimtos, o įgytos. Norint pakeisti savo elgesio su pinigais įpročius kartais tenka ieškoti pagalbos iš šalies. Pagelbėti gali buhalteris, ne pelno siekiančiai organizacijai dirbantis finansų patarėjas ar finansų ekspertas. Informacijos apie taupymo, ilgalaikio investavimo ir išlaidų mažinimo būdus rasite internete.

Svarbiausia, būkite atviri patys sau. Prisipažinkite, kokie jūsų įsitikinimai ir požiūris į pinigus. Tai padės atvira širdimi žengti į naujus tarpusavio santykius. Ką pinigai reiškia jums? Užduokite sau šiuos tris klausimus:

- **Kaip finansinius šeimos reikalus tvarkė jūsų tėvai?** Ar jums girdint tėvai aptardavo finansinius klausimus? Jie išlaidavo ar taupė?

Ar didžiąją dalį pinigų šeima išleisdavo bendroms reikmėms, namams ir vaikams, ar poilsiui? Ar dažnai tekdavo girdėti dėl pinigų kilusius tėvų ginčus?

- **Kokią reikšmę jums turėjo pinigai brendimo laikotarpiu?** Ar pinigai jums buvo savaime suprantamas dalykas, nes gaudavote viską, ko troškote? Ar gyvenote tokiame nepritekliuje, jog suaugę didžiąją dalį savo gyvenimo praleidote nerimaudami dėl finansinio stabilumo? Ar gyvenant su tėvais tekdavo dirbti, ar gaudavote pašalpą, kurią išleisdavote savo reikmėms?
- **Kaip su finansais tvarkėtės tarpusavio santykiuose?** Ar jūs ir buvęs sutuoktinis ar partneris turėjote bendrą banko sąskaitą? Ar abu po lygiai prisidėdavote prie namų ūkio išlaikymo, o gal kiekvienas buvote atsakingas už savo asmenines išlaidas? Ar kada jautėte, kad partneris nepritaria vienoms ar kitoms idėjoms, reikalaujančioms investicijų? Ar su partneriu sutardavote puikiai tuomet, kai finansinė padėtis buvo stabili, bet pykdavotės jai pablogėjus? Kaip visa tai veikė jūsų požiūrį į pinigus?

PINIGAI SUKŪRUS NAUJUS TARPUSAVIO SANTYKIUS

Atidžiai apsvarstę savo požiūrį į pinigus ir suvokę jų reikšmę gyvenime, galite efektyviai keisti savo elgesį ir kurdami *naujus* tarpusavio santykius išvengti konfliktų ir finansinių nesutarimų.

Kas šeštas iš dešimties (57 procentai) mano tyrime dalyvavusių vienišių, dabar sukūrusių ilgalaikius ir tvirtus tarpusavio santykius, su nauju partneriu nesidalija jokia finansine atsakomybe. Dauguma jų jau patyrė, kad bendros banko sąskaitos ir bendros išlaidos kelia per daug rūpesčių, todėl gavę antrą šansą piniginius reikalus tvarko savarankiškai. Tai reiškia, kad naujasis jūsų partneris nebūtinai norės visas išlaidas dalytis per pusę, net jei jūs to pageidautumėte. Šiuos ir kitus finansinius bendro gyvenimo su naujuoju partneriu aspektus aptarkite pačioje santykių pradžioje. Atvirai išsiaiškinkite, kas labiausiai priimtina naujajam partneriui, ir nusistatykite pagrindines „finansų tvarkymo taisykles".

Kas šeštas iš dešimties (57 procentai) mano tyrime dalyvavusių vienišių, dabar sukūrusių ilgalaikius ir tvirtus tarpusavio santykius, su nauju partneriu nesidalija jokia finansine atsakomybe.

Daktarės Teri patarimai, kaip kalbėtis apie pinigus

- **Praplėskite savo pažiūras.** Visų mūsų požiūris į pinigus skirtingas. Tyrimais nustatyta, kad moterims pinigai simbolizuoja saugumą. Jos linkusios atidėti pinigų juodai dienai, o iškilus finansiniams sunkumams ima nerimauti. Vyrai savo ruožtu labiau linkę rizikuoti ir finansines problemas sieja su savivertės praradimo grėsme.
- **Klauskite.** Nedarykite išankstinių prielaidų apie kito žmogaus požiūrį į pinigus ir visuomet klauskite. Atidžiai išklausykite, ką jis ar ji kalba. Tuomet įsijauskite į to žmogaus padėtį ir pabandykite suprasti, kas jums šiuo atveju būtų svarbu.
- **Žvelkite giliau.** Ginčai, kylantys dėl pinigų, iš tiesų turi kitą pagrindą nesutarimams – tai yra pavydas, kontrolė ar pasitikėjimo savimi problemos. Atidžiai pasvarstykite, ar kalbėdami apie pinigus su savo partneriu, draugu ar vaikais neužkabinate kur kas didesnių, giliau tūnančių jūsų tarpusavio santykių problemų.
- **Dažnai kalbėkitės vienas su kitu.** Atsisėskite ir atvirai pasikalbėkite su draugais ir šeimos nariais apie pinigus. Daugelis žmonių apie pinigus kalbėtis ima tik iškilus rimtoms bėdoms, kai reikia susimokėti mokesčius, didėjant įsiskolinimams ar išnaudojus kredito kortelės limitą. Jei visuomet ir iš anksto aptarsite finansinius klausimus ir kursite ilgalaikius ir trumpalaikius finansinius planus, tuomet išvengsite sudėtingų finansinių problemų sprendimo iškilus sunkumams. Taip pat nesijausite visiški bejėgiai netikėtai netekę darbo ar užgriuvus nenumatytoms išlaidoms.
- **Dalykitės atsakomybe.** Tyrimais įrodyta, kad poros, kurios dalijasi finansine atsakomybe priimdamos bet kokius finansinius sprendimus, patiria mažiau tarpusavio įtampos. Vienas iš parnerių, be abejo, gali prisiimti daugiau finansinės atsakomybės nei kitas, tačiau svarbu, kad abu būtų susipažinę su ataskaitomis, išlaidomis ir pajamomis, pensijų

planais ir žinotų apie svarbias numatomas išlaidas. Net jei naudojatės atskiromis asmeninėmis banko sąskaitomis, pasistenkite sužinoti apie partnerio pajamas ir išlaidas ir būkite tikri, kad reikalui esant rastumėte visus finansinius dokumentus.

- **Nusistatykite ribas ir savo taisykles.** Kartu su partneriu ar sutuoktiniu nusistatykite savo finansų taisykles ir išlaidų ribas. Pavyzdžiui, sutarkite, kiek išleisite per savaitę, ir to susitarimo laikykitės. Arba nutarkite, kokią sumą galite išleisti (pavyzdžiui, 200 litų) nepasitarę su antrąja puse. Nustatę ribas ir bendrai nusprendę išvengsite galimų konfliktų ateityje.

Ketvirtas pokytis: Tobulinkite bendravimo sugebėjimus.

Kiekvienam iš mano tyrime dalyvavusių išsiskyrusių žmonių radus naują partnerį, visada teiraujuosi, ką šį kartą jie darė kitaip, ar ką pakeitė kurdami naujus tarpusavio santykius. Paprastai nuskamba toks atsakymas: „Pakeičiau bendravimo su partneriu būdą!" Kuriant naujus santykius tokiems žmonėms svarbiausia būna atviras bendravimas ir nuoširdus tarpusavio problemų aptarimas bei sprendimas.

Atviras ir nuoširdus bendravimas yra visų tarpusavio santykių pagrindas, bet svarbiausia – jį tobulinti galite tuojau pat.

Štai keletas patarimų, kaip pradėti:

Kai kiekvienas iš mano tyrime dalyvavusių išsiskyrusių žmonių randa naują partnerį, visada teiraujuosi, ką šį kartą jis darė kitaip, ką pakeitė kurdamas naujus tarpusavio santykius. Paprastai nuskamba toks atsakymas: „Pakeičiau bendravimo su partneriu būdą!"

Pokalbiui išsirinkite tinkamą laiką

Labai svarbu pokalbiui pasirinkti tinkamą laiką. Nors tokį laiką sunku nustatyti, nepradėkite gvildenti rimtų temų partneriui tik grįžus iš darbo, kai jis pavargęs ar žiūri mėgstamiausią televizijos laidą. Prieš pradėdami atvirą pokalbį su partneriu ar artimuoju, įsitikinkite, kad

jums niekas nesutrukdys – išjunkite televizorių, mobilųjį telefoną, pasirūpinkite, kad netrukdytų vaikai.

Gerai pasirinktas laikas gali atnešti puikių rezultatų. Pavyzdžiui, Dagas, vienas iš mano tyrimo dalyvių, turėjo įprotį pokalbį rimtomis temomis pradėti vakarais, prieš pat jam ir žmonai užmiegant. Taip išliejęs visas bėdas ir problemas Dagas nusiramindavo, bet tai darė visiškai atvirkštinį poveikį jo buvusiai žmonai.

Tačiau Dagas pasimokė iš savo klaidų ir, sukūręs dabartinius, naujus santykius, rimtus pokalbius pradeda tik tuomet, kai abu atsipalaidavę, gerai nusiteikę, ir būdamas tikras, kad abu turi užtektinai laiko aptarti iškilusius klausimus ar nesklandumus. Kiekvieną šeštadienio rytą Dagas ir jo partnerė išeina iš namų kur nors maloniai papusryčiauti. Jei neatidėliotinų klausimų, kuriuos reikia aptarti, nėra, jie tiesiog džiaugiasi vienas kitu. Tačiau jei bent vienas iš jų nori ką nors aptarti ar išsakyti nepasitenkinimą, abu žino, kad tai ir yra laikas pasikalbėti.

Jūsų patrauklumas ir bendravimo stilius

Ar jaučiame potraukį tokiems žmonėms, kurių bendravimo maniera ir stilius panašūs į mūsų? Remiantis moksliniais tyrimais, tai yra tiesa. Teksaso ir Ostino universiteto mokslininkas Džeimsas Penebeikeris (James Pennebaker) ir jo kolegos analizavo žmones pagal tai, kaip šie vartoja įvardžius, tokius kaip „jis", „ji", ir žodelius, tokius kaip „ir", „kadangi", „būti", dviejose skirtingose situacijose: per pirmąjį pasimatymą ir kai santykiai ilgalaikiai. Mokslininkai išsiaiškino, kad žmonės, vartoję panašaus tipo žodžius ir frazes, vienas kitam jautė didesnį potraukį ir bendraudavo prabėgus trims mėnesiams nuo pažinties.

Tiesiai ir atvirai išreikškite jausmus

Mūsų jausmai kaip diena ir naktis skiriasi nuo žodžių, kuriais išreiškiame savo jausmus. Niekada nesitikėkite, kad žmogus, su kuriuo

kalbatės, turi telepatinių sugebėjimų. Venkite užuominų, nekalbėkite užuolankomis. Bandykite išreikšti jausmus tiesiai ir aiškiai. Pavyzdžiui, iš darbo grįžote tikrai pavargę ir *visiškai nenorite* gaminti vakarienės. Todėl užuot sakę: „Buvo nepaprastai sunki diena darbe!", neslėpkite ir tiesiai išsakykite, kaip jaučiatės: „Šiandien darbe labai pavargau, todėl tikrai negaliu pagaminti vakarienės. Gal galėtume užsisakyti picą?"

Stebėkite savo kūno kalbą

Mes klausomės, ką sako kiti žmonės, ir jiems atsakome ne tik žodžiais. Bendraujame ir kūno kalba. Pavyzdžiui, jei bandote atkreipti kažkieno dėmesį ir užmegzti akių kontaktą, jūsų kūnas linksta prie to žmogaus. Jei savo pašnekovui trokštate parodyti, kad jį palaikote, nekalbėkite su juo ant krūtinės sukryžiavę rankas. Jūsų kūnas be žodžių pasako labai daug – veido išraiška, judesiai, akių žvilgsnis parodo pašnekovams, ką iš tiesų galvojate. Dažniausiai kūno kalba papildo mūsų žodžius ir taip mes reiškiame savo jausmus ir mintis. Tačiau jei jūsų žodžiai nesutampa su kūno kalba, tiesa visada slypi joje. Jūsų pašnekovai, be abejonės, tai atpažins!

Išmokite išklausyti

Tai skamba kaip gana paprasta užduotis, deja, daugelis visiškai nemoka išklausyti savo pašnekovo. Klausydamiesi kito, žmonės linkę mintyse ruošti atsakymą ar komentarą, užuot nuoširdžiai klausęsi, ką kitas nori pasakyti. Pavyzdžiui, jei jūs, Demokratų partijos sekėjas, kalbatės su Respublikonų partijos atstovu, klausydami jo pasisakymo, mintyse ruošite savo argumentus ir neišgirsite visko, ką norėjo pasakyti pašnekovas. Girdėti ir klausyti yra du skirtingi dalykai. Atidus klausymas reikalauja daug kantrybės ir praktikos. Norėdami tapti geru klausytoju, išmokite sutelkti visą dėmesį į tai, ką sako žmogus, leiskite jam pabaigti, nepertraukite jo, kad išvengtumėte nesusipratimo, pakartokite viską, ką išgirdote, ir tik tuomet atremkite pašnekovo argumentus ir išsakykite savo nuomonę.

Venkite apibendrinimų

Kalbėdamiesi stenkitės vengti tokių žodžių kaip „visada" arba „niekada". Pavyzdžiui, stenkitės nesakyti: „Tu visada vėluoji" arba „Tu niekada nepadedi tvarkytis namuose". Esame linkę viską absoliutint ir apibendrinti, nes tada gyvenimas atrodo paprastesnis. Tačiau realybėje „visada" ir „niekada" retai egzistuoja.

Vienu metu aptarkite tik vieną problemą

Diskutuodami ar mėgindami rasti iškilusios problemos sprendimo būdą, stenkitės nekeisti temos ir negrimzkite į liūną, į paviršių iškeldami visus kitus nesutarimus ar keblumus. Pavyzdžiui, jei norite pakalbėti apie tai, kodėl jūsų partneris pavėlavo į svarbų renginį, dėmesį sutelkite tik į tą klausimą. Tačiau jei per tą patį pokalbį imsite prikaišioti dėl neišplautų indų ar dėl per didelių išlaidų vaikų reikmėms, jus kamavusi problema – vėlavimas – greičiausiai ir liks neišspręsta. Viename pokalbyje gvildenkite tik vieną temą. Taip užtikrinsite, kad pašnekovas (partneris, vaikas ar tėvas) įsigilins į problemą ir ras jos sprendimo būdą.

Nusistatykite ribas

Svarbu, kad bendraudami ir būdami kartu su aplinkiniais laikytumėtės aiškiai nusistatytų asmeninių ribų. Nesvarbu, kalbatės su kolega, sutuoktiniu ar šeimos nariu, kartais turite išmokti jiems atsakyti: „Tai aš galiu padaryti, bet to, deja, ne." Kartais atvirai bendraujant ir sužinant apie kitų asmenines problemas, taip pat gali tekti laikytis tam tikrų nusibrėžtų ribų. Pavyzdžiui, jei jūsų paramos nuolat besitikintis draugas, iškilus menkiausiai problemai, kas dieną skambina jums į darbą, turėtumėte griežtai ir aiškiai pasakyti, kad toks bendravimo būdas jums netinka.

Išmokite pasakyti „ne"

Kartais, kad ir kaip žmogus prašo jūsų pagalbos, turite išmokti pasakyti „ne". Neprivalote pasiaiškinti, užtenka pasakyti: „Atsiprašau, bet tikrai esu užsiėmęs." Toks jūsų elgesys nesulauks kitų pritarimo,

bet prisiminkite: jūs privalote pasirūpinti savimi ir leisti daugiau laiko su tais žmonėmis, kurie jums suteikia energijos, o ne ją išsiurbia.

Bendravimas yra visų santykių pagrindas

Didžiąją dalį dienos dažniausiai praleidžiame tarp mažai pažįstamų žmonių. Bendradarbiai iš gretimo skyriaus. Šalimais esančios parduotuvės pardavėjas ar berniukas ledų parduotuvėje. Jūsų sūnaus mokyklos autobuso vairuotojas. Tyrimais nustatyta, kad diduma amerikiečių daug daugiau laiko praleidžia tarp bendradarbių, kaimynų ir kitų mažai pažįstamų žmonių negu tarp draugų ir šeimos narių. Net gerai nepažinodami šių žmonių, esame nemažai nuo jų priklausomi. Menkai pažįstami mus supantys žmonės sumažina vienatvės pojūtį, padeda išspręsti kai kurias problemas, pralinksmina, pagelbsti ištikus nelaimėms ir suveda su religinėmis ar politinėmis socialinėmis visuomenės grupėmis.

Šie žmonės niekada nepakeis jūsų draugų ir artimųjų, tačiau štai keletas patarimų, kaip sustiprinti ryšį su tokiais žmonėmis:

- **Neskubėkite.** Skirkite laiko ir energijos žmonių, su kuriais susiduriate kasdien, pažinimui.
- **Žvalgykitės.** Visada stenkitės užmegzti akių kontaktą su jus supančiais žmonėmis. Palinkėkite labo ryto ar atidarykite kam nors duris.
- **Gerbkite kitus.** Supraskite, kad visi turi savo nuomonę. Stenkitės būti dėmesingi ir visada klauskite. Juk niekada nežinote, iš ko ateityje galite sulaukti pagalbos.
- **Suvaldykite savo pyktį.** Jei išgyvenate sunkią dieną, pykčio niekada neišliekite ant jus supančių aplinkinių. Jį stenkitės nuslopinti konstruktyviais būdais – sportuodami ar imdamiesi kūrybinės veiklos.

Penktas pokytis: Kaip elgtis iškilus konfliktui.

Skyrybas išgyvenę vyrai ir moterys suvokė, kad mokymasis, kaip taikiai spręsti konfliktus, prisitaikyti prie asmeninių skirtumų ir rasti būdų, kaip sumažinti tarpusavio įtampą (daugiausia bendraujant su buvusiais partneriais), yra pagrindinė priežastis, skatinanti kurti naujus tarpusavio santykius be įtampos ir konfliktų. Kad ir kaip sun-

ku patikėti, bet konflikto rimtumas ir jo išsprendimo galimybė priklauso ne nuo paties konflikto, o nuo to, kaip elgiamės jam iškilus. Ar konfliktas peraugs į nesuvaldomą, pykčio kupiną ginčą, ar jis bus išspręstas, priklauso tik nuo jūsų elgesio.

Ar žinote, kad?..

Neišspręsti konfliktai su buvusiu partneriu gali peraugti į rimtą problemą net ir sukūrus naujus tarpusavio santykius. Ypač jei turite bendrų vaikų. Nemažai mano tyrime dalyvavusių išsiskyrusių žmonių, jau turinčių naujus partnerius, pasakojo apie vis dar dažnai iškylančius konfliktus su buvusiais sutuoktiniais:

- 56 procentai išsiskyrusių porų nesutaria dėl vaikų auklėjimo.
- 30 procentų išsiskyrusių porų nesutaria dėl vaikų gyvenamosios vietos.
- 40 procentų pykstasi dėl vaikų lankymo valandų.
- 54 procentai buvusių sutuoktinių konfliktuoja dėl vaikų išlaikymo.

Tarkime, dėl vienos ar kitos priežasties nesutariate su buvusiu partneriu. Abu dalijatės teise prižiūrėti vaikus, bet buvęs sutuoktinis turi įprotį nustatytomis valandomis vėluoti į susitikimus su vaikais. Toliau pateiksiu du jūsų pokalbio su buvusiu partneriu variantus:

Pirmas pokalbis

Jūs: „Ar gali kitą kartą atvykti laiku? Esu susitarusi būti tam tikroje vietoje lygiai 9.00 val. ryto."

Buvęs partneris: „Pakliuvau į transporto spūstį. Kodėl susitikimo vietą pasirinkai taip toli nuo mūsų susitikimo vietos? Palik mane ramybėje."

Jūs: „Nėra jokio susitikimo. Nejaugi pamiršai, kad planavau vežti vaikus pas savo tėvus? O gal apsimeti, kad pamiršai? Manau, visa tai darai specialiai, juk niekada neatvyksti laiku. Nejaugi nenori, kad abu galėtume normaliai gyventi?"

ANTRAS POKALBIS

Jūs: „Norėčiau susitarti dėl abiem tinkamo vaikų perdavimo laiko. Ar galime pakalbėti apie tavo darbotvarkę?"

Buvęs partneris: „Be abejo, galim. Ar iškilo problemų?"

Jūs: „Kartais esame per daug užsiėmę. Jokiu būdu nenoriu vaikų versti skubėti ar nerimauti dėl įtempto susitikimų grafiko. Žinau, kad vertini su vaikais praleistą laiką, todėl norėčiau, kad susitiktumėte šiek tiek anksčiau. Arba jei sutiksi, apie susitikimus iš anksto galėčiau tau priminti žinute?"

Šiek tiek pakoregavę savo elgesį, galite išvengti nereikalingų konfliktų ir gyvenimas taps kur kas paprastesnis. Jei esate užmezgęs naujus santykius, mokymasis tinkamai elgtis iškilus konfliktui juos tik sustiprins.

Kitą kartą, nujausdami bręstantį konfliktą, stebėkite ir keiskite savo reakciją. Toliau pateikiu keturis labai veiksmingus elgesio būdus kilus konfliktui:

- **Nesikarščiuokite ir neskubėkite išeiti.** Užuot be jokio paaiškinimo išbėgę iš kambario, pabandykite nusiraminti ir giliai kvėpuoti. Savo pašnekovo paprašykite palaukti, nueikite į virtuvę, išgerkite puodelį vandens ir grįžkite. Diskusijos naudingos tik tada, kai abu pašnekovai yra ramiai nusiteikę.
- **Dėmesį sutelkite į tai, ką galite pakeisti.** Pasistenkite nekaltinti savo pašnekovo dėl prastų charakterio savybių, verčiau dėmesį sutelkite į tai, ką galite pakeisti šiandien.
- **Vertinkite kito žmogaus jausmus.** Nenuvertinkite ir neignoruokite pašnekovo jausmų ir nuomonės, net jei jiems nepritariate.
- **Kalbėdami vartokite „aš" dažniau nei „tu".** Pavyzdžiui, sakinį „Tu niekada nesiklausai" pakeiskite sakiniu „Leisk man paaiškinti".

Išmokite atsiprašyti

Norint sėkmingai spręsti konfliktus, būtina išmokti pripažinti klydus ir atsiprašyti. Savo artimuosius skaudiname meluodami, apgaudinėdami, netesėdami pažadų, vilkindami jų įgyvendinimą ar pašiepdami juos. Padarius klaidą svarbiausia atsiprašyti, bet dauguma žmonių nežino, kaip ir kada tai padaryti. Norėdami to išmokti, pasinaudokite tokiais patarimais:

- **Tai darykite laiku.** Kuo greičiau atsiprašysite, tuo daugiau turėsite šansų sulaukti atleidimo. Stenkitės atsiprašyti tą pačią arba kitą dieną. Vėliausiai – tą pačią savaitę.
- **Būkite nuoširdūs.** Parodykite, kad gailitės nuoširdžiai, pasitelkite kūno kalbą. Būkite atsipalaidavę, palinkite į savo pašnekovą visu kūnu, apkabinkite, palieskite.
- **Tiksliai įvardykite atsiprašymo priežastis.** Jei iš tiesų gailitės, tiksliai įvardinkite, kaip įskaudinote pašnekovą, ir už tai atsiprašykite. Paprastas „atsiprašau" tik apibendrins situaciją ir gali reikšti atsiprašymą už bet kokį menkniekį – prisvilusią vakarienę arba už tai, kad neatvykote į pasimatymą. Būtinai patikslinkite, už ką atsiprašote.
- **Prisiimkite atsakomybę.** Kad ir kas atsitiktų, niekada nesakykite: „Aš atsiprašau, bet..." Žodelis „bet" reiškia pasiteisinimą. Prisiimkite atsakomybę už savo jausmus ir pripažinkite klydę.
- **Paaiškinkite savo veiksmų priežastį.** Jūsų pašnekovui gali prireikti šiek tiek laiko, kad atlėgtų pyktis ir jis galėtų jus išklausyti. Tuomet paaiškinkite savo veiksmų priežastis. Sakykite visą tiesą. Jūsų pašnekovas to nusipelno.
- **Pasiūlykite veiksmų planą.** Atskleiskite, kaip norite ar planuojate pasikeisti. Papasakokite, kokių veiksmų žadate imtis. Pasiūlę veiksmų planą, kuris padės pakeisti jūsų elgesį ir nebekartoti praeities klaidų, turite kur kas daugiau šansų sulaukti atleidimo.

Stebėkite pokyčius

Nuomonę apie jus aplinkiniai susidaro remdamiesi jūsų veiksmais ir poelgiais. Stebėdami jūsų elgseną, žmonės sprendžia, kokios nuomonės esate apie save, savo tarpusavio santykius ir kokiu požiūriu

į gyvenimą vadovaujatės. Norėdami susirasti naują gyvenimo meilę, negalite keisti tik požiūrio ir emocijų (apie tai kalbėta pirmame ir antrame knygos skyriuose). Būtina keisti ir savo elgesį.

Pradėkite nuo vieno mažo žingsnelio ir stebėkite, kas vyks toliau. Įvykdykite 21 dienos veiksmų planą. Klauskite savęs, ar jaučiate, kad keičiasi jūsų požiūris ir jausmai. Ar esate gyvybingesni, aktyvesni ir pilnesni energijos? Ar užsiimate nauja veikla ir bendraujate su daugiau žmonių nei anksčiau? Jei atsakysite „taip", vadinasi, iš tiesų atrandate savo *naująjį „aš"*. Kitame knygos skyriuje aptarsime jūsų požiūrį į save, kaip tapti tokia asmenybe, kokia visada norėjote būti, ir koks partneris jums labiausiai tiktų.

Trečio žingsnio santrauka

- Nors šiek tiek pakeitę kasdienę rutiną, labiau pasitikėsite savimi ir turėsite daugiau galimybių sukurti gražesnius tarpusavio santykius.
- Nuspręskite, ką labiausiai norėtumėte keisti, ir susidarykite detalų veiksmų planą. Jis padės laikytis užsibrėžto tikslo ir stebėti, kaip keičiatės. Planą vykdykite ne trumpiau nei dvidešimt vieną dieną. Užtruks, kol priprasite prie naujų įpročių ir pasikeitusios darbotvarkės.
- Ieškant naujo partnerio labiausiai pasisekė tiems tyrimo dalyviams, kurie kasdienėje veikloje įgyvendino bent vieną šių naujovių – sutrumpino darbo valandas, keitė bendravimo su aplinkiniais būdą ir kokybę, išmoko tinkamai elgtis iškilus konfliktams.
- Daugiau galimybių užmegzti naujas pažintis, taip pat ir džiaugtis mėgstama veikla atsiras sutrumpinus darbui skiriamą laiką ir tinkamai panaudojus *turimą* laisvalaikį.
- Išmokę nuoširdžiai bendrauti su artimaisiais, suvoksite, kokį jus mato aplinkiniai. Išsikalbėjimas taip pat yra puikus būdas atsiverti ir išlieti susikaupusias emocijas.
- Konfliktų dėl pinigų, kylančių tarpusavio santykiuose, išvengsite išmokę, kaip tinkamai kalbėtis apie pinigus, ir visiškai suvokę savo požiūrį ir santykį su jais.
- Santykių kokybę smarkiai pagerinsite išmokę tinkamai bendrauti, pasitelkę tiek žodžius, tiek kūno kalbą.

- Kokie bus iškilusio konflikto padariniai, priklauso ne tiek nuo konflikto priežasties, kiek nuo jūsų elgesio kilus konfliktui. Nesikarščiuokite, nekelkite balso ir neišbėkite iš kambario. Verčiau sutelkite dėmesį į tai, ką reikėtų keisti, priimkite ir supraskite kito žmogaus jausmus ir, jei reikia, atsiprašykite.

KETVIRTAS SKYRIUS

Ketvirtas žingsnis:
Atraskite save iš naujo

JEI IŠ TIKRŲJŲ NORITE MYLĖTI KITĄ ŽMOGŲ, pirmiausia turite pamilti patys save. Dabar, kai jau pakeitėte požiūrį ir įsitikinimus, susitaikėte su praeitimi ir pasiryžote laikytis susidaryto veiksmų plano, esate pasiruošę atrasti tikrąjį save iš naujo. Kas jums gyvenime svarbiausia? Ar esate tokie, kokie ir norite būti? Apie kokį gyvenimo partnerį svajojate?

Šiame skyriuje aptarsime jūsų asmenybę ir kaip ją pakeisti. Labai tikėtina, kad įsitikinimai, kuriais vadovavotės iki šiol, ir jūsų požiūris į save susiformavo veikiami praeityje patirtų tarpusavio santykių. Pavyzdžiui, seniau labai mėgote šokti kantri muzikos vakarėliuose, bet būdami santuokoje to vengėte. Nebesilankėte Bilio bare rengiamuose renginiuose vien todėl, kad buvęs sutuoktinis visiškai nemokėjo šokti. Arba visada svajojote pradėti interneto svetainių kūrimo verslą, bet santuokoje to nedarėte todėl, kad buvęs sutuoktinis kritikavo šią mintį ir jūsų sugebėjimus. Toks jo elgesys privertė jus abejoti savo talentu ir verslo idėjos pagrįstumu.

O galbūt, gyvendami santuokoje, labai daug ir nuolat linksminotės. Rengdavote ekstravagantiškus vakarėlius savo bendruose namuose vien todėl, kad to norėjo buvęs sutuoktinis.

Gyvendami bendrą gyvenimą, tikriausiai tiksliai žinojote jo ar jos poreikius ir norus, bet pamiršote tai, kas svarbiausia: save ir savo poreikius. Gražių ir ilgalaikių tarpusavio santykių nesukursite tol, kol viso savo dėmesio neskirsite sau, savo norams ir troškimams. Pamilkite save ir daugiau nebesikamuokite galvodami, ar patinkate aplinkiniams ir ar kitas žmogus mano, jog esate „gana patrauklūs", „gana sąmojingi" ar „gana linksmi". Visą dėmesį sutelkite *į save*. Vienišiai, kurie galų gale sukuria tvirtus tarpusavio ryšius, pasižymi viena savybe – jie rūpinasi savimi ir savo poreikiais, užuot nerimavę dėl to, kaip juos vertina aplinkiniai. Šiame skyriuje išmoksite trijų veiksmingų elgesio būdų, padėsiančių suvokti pagrindines savo gyvenimo vertybes, kuo norite būti ir kokio partnerio trokštate. Visa tai padarysite lydimi pasitikėjimo!

Kokie tapote po skyrybų ar išsiskyrimo

Iki šiol tiksliai žinojote, kad turite partnerį. Nesvarbu, jūsų poelgiai būdavo teisingi ar ne, visada žinojote, kokios sutuoktinio reakcijos ar požiūrio į save galite tikėtis. Dabar, santykiams nutrūkus ir jums leidusis į naujos meilės paieškas, kai nebeliko tokio tvirto žinojimo, gyvenimas gali tapti chaotiškas. Kai einate į pasimatymus, jūsų nepalieka mintys: „Ar jai patinku?", „Ar ji mano, kad turiu gerą humoro jausmą?", „Gal aš per daug kalbu?", „Kaip man tinkamai elgtis?"

Gaunu nemažai skaitytojų ir pacientų laiškų, kuriuose pasakojama, kaip bandantys surasti naują gyvenimo partnerį žmonės nerimauja *dėl kito žmogaus ir jo minčių*.

Žmonės visiškai pamiršta, kas yra *svarbu jiems*, ir telkia dėmesį į kito žmogaus poreikius bei norus. Štai keletas pavyzdžių iš mano gautų laiškų:

Brangi daktare Teri: Sulaukusi penkto dešimtmečio esu vieniša. Labai nuogąstauju, kad esu per sena pasimatymams. Ar ma-

note, kad į mane dar kas nors atkreips dėmesį? Ko mano amžiaus vyrai ieško moteryje?

Brangi daktare Teri: Moterį, kuri man labai patinka, į pasimatymą buvau pakvietęs jau kelis kartus. Jos gyvenimas iš šalies atrodo labai stabilus ir tvarkingas. Deja, manasis visiškai kitoks. Visai neseniai po šešių mėnesių pertraukos ėmiausi naujo darbo. Mano vaikai blaškosi tarp manęs ir buvusios sutuoktinės. Kaip įtikinti patinkančią moterį, kad esu stabilus?

Brangi daktare Teri: Visai neseniai pradėjau susitikinėti su vaikinu. Nesu iki galo įsitikinusi, ar jam patinku. Kaip patraukti jo dėmesį? Labai nerimauju, kad jį prarasiu.

Kai einate į pasimatymus su galimu gyvenimo partneriu, visai natūralu tikėtis dėmesio, trokšti jo ar jos simpatijos ir meilės. Tačiau telktis tik į tai, ką galvoja, ko nori ir kaip jaučiasi kitas žmogus, gali būti pavojinga. Kol nesate tokia asmenybė, kokia norite būti, kol savimi kaip individu nepasitikite, tol kyla pavojus tapti tuo, kuo jūsų gyvenimo partneris norės, kad jūs būtumėte. Greičiausia ir vėl bus taip, kad santykiai jūsų netenkins.

Kur pasislėpęs tikrasis jūs?

Jei gyvenate šaltojoje klimato juostoje, esu tikra, kad nuo savo automobilio kartais tenka valyti sniegą ir ledą. Sniegą tenka ir kasti. Grandyti apledėjusius automobilio langus, nukasti kelią. Tuomet reikia palaukti, kol sniego valytuvas nuvalys kelią, kuriuo ruošiatės važiuoti. Tik atkasę sniegą, nukrapštę ledą ir sulaukę švaraus kelio galėsite įjungti, įšildyti automobilį ir nuspręsti, kur norite važiuoti.

Panašiai vyksta ir tada, kai kalbame apie savęs pajautimą tarpusavio santykiuose. Bendraujant lengva „pasimesti sniege“ ir vadovautis partnerio susikurtu požiūriu į jus. Pasimesti galite puriose snaigėse, bet gali tekti kovoti ir su partnerio įsitikinimų, griežtų pareiškimų ir abejonių

jumis pūga. Po ilgų metų, praleistų po sniegu, gali būti sunku nustatyti, kokio modelio automobilį vairuojate! Prieš leisdamiesi į platų kelią, skirkite pakankamai laiko, kad atsikratytumėte buvusio partnerio jums primesto požiūrio ir įtakos.

Būdų, kaip atrasti save iš naujo, rinkinys

Priemonių, padėsiančių susigrąžinti pasitikėjimą savimi ir sukurti naują įvaizdį aplinkinių akyse, rinkinį sudariau remdamasi ilgalaikio PPM tyrimo, ilgus metus trukusio darbo privačioje klinikoje ir darbo per seminarus apie tarpusavio santykius rezultatais. Tai veiksmingi elgesio būdai. Pirmiausia paprašysiu jūsų pažvelgti giliai į savo vidų. Kas jūsų gyvenime svarbiausia? Karjera? Šeima? Sveikas ir subalansuotas gyvenimo būdas? Ar iš tiesų vadovaujatės jums priimtinomis nuostatomis? O gal norėtume jas persvarstyti? Vėliau kalbėsime apie asmenybę, kuria norėtumėte būti: gyvenime, kurdami tarpusavio santykius, bendraudami su šeima ir vaikais ar darbe. O galiausiai, išsiaiškinę, kas esate ir kuo norite būti, suvokę savo norus ir troškimus, galėsite pasakyti, kokiomis savybėmis turi išsiskirti jūsų gyvenimo partneris. Ar pasiruošę? Pradėkime!

Pirmas būdas: Nusistatykite pagrindines savo gyvenimo vertybes

Pagrindinės vertybės atspindi svarbiausias jūsų gyvenimo sudedamąsias dalis. Tai jūsų pomėgiai, įsitikinimai, pasirinkimai ir tikslai – visa tai sudaro asmenybės pagrindą. Skirtingai nuo poelgių ir įpročių, kuriuos aptarėme ankstesniame skyriuje, čia kalbame apie jūsų gyvenimo pagrindą, apie tai, *kas jūs esate,* kuo tikite, kuo pasitikite.

Atidžiai apsvarstykite pagrindines šešias savo gyvenimo sritis. Tai pinigai, vaikai, tikėjimas, sveikata, darbas ir gyvenimo būdas. Atsakykite į toliau pateiktus klausimus ir popieriaus lape surašykite visas kilusias mintis. Tuomet apibraukite tris pagrindines, daugiausia jū-

sų dėmesio sulaukusias vertybes. Apibraukę stabtelėkite minutėlei ir atidžiai pasižiūrėkite, ką pasirinkote. Ar šios trys vertybės iš tiesų atspindi jūsų gyvenimo pamatines vertybes, ar tik jūsų *įpročius*? Būkite kuo atviresni patys sau ir neskubėdami apgalvokite kiekvieną vertybę. Prisiminkite: nėra nei teisingų, nei neteisingų atsakymų. Šis pratimas sukurtas tam, kad padėtų suvokti svarbiausius jūsų gyvenimo dalykus.

- **Koks jūsų požiūris į pinigus?** Mūsų požiūris į pinigus smarkiai veikia daugelį gyvenimo aspektų: senatvės pensijos plano pasirinkimą, ateities planus, kaip tvarkome finansinius reikalus kartu su gyvenimo partneriu ir mūsų kasdienybę. Ar santaupos vaidina svarbų vaidmenį jūsų gyvenime? Galbūt esate linkę išlaidauti? Ar turite asmeninę sąskaitą privačiame pensijų fonde? Ar disponuojate bendra savo ir partnerio sąskaita, ar savo pajamas ir išlaidas tvarkote atskirai? Kaip jaustumėtės, jei jūsų partneris uždirbtų daugiau ar mažiau nei jūs? Kokia jūsų gyvenimo kokybė? Ar pinigai turi didelę įtaką jūsų laisvalaikiui, ar atostogaujate ir einate į restoranus tik tuomet, kai tam turite pakankamai pinigų?
- **Ar turite ir ar norite turėti vaikų?** Daugumą savo įsitikinimų įprasminame augindami vaikus. Nusprendžiame, kaip juos auklėsime, mokysime juos požiūrio į lyčių vaidmenį šeimoje, kaip formuosime požiūrį į discipliną. Kiek vaikų norėtumėte susilaukti? O gal visai neketinate jų turėti? Ar laikotės griežtos disciplinos, ar tiesiog „plaukiate pasroviui"? Ar patėvio / pamotės vaidmuo jums būtų priimtinas? Ar norėtumėte įsivaikinti kūdikį?
- **Ar tikėjimas ir dvasingumas turi didelę reikšmę jūsų gyvenime?** Net 82 procentai planetos gyventojų išpažįsta vieną ar kitą religiją. Jungtinėse Amerikos Valstijose tikinčiųjų skaičius sudaro 65 procentus gyventojų. Ar esate vienas iš jų? Jei taip, ar nuolat lankotės savo religinės bendruomenės susibūrimuose? Kokia jūsų kasdienės veiklos dalis glaudžiai susijusi su religiniais įsitikinimais? Ar šie įsitikinimai turi įtakos jūsų vaikų auklėjimui?

- **Kokią reikšmę jūsų gyvenime turi darbas ir karjera?** Daugelis žmonių save suvokia kaip tam tikros profesijos atstovą. (Pagalvokite, ar dažnai girdite klausimą: „Ką jūs veikiate?") Per kompanijos „Gallup" atliktą apklausą nustatyta, kad net 55 procentai amerikiečių, loterijoje laimėję milijoną dolerių, ir toliau dirbtų! Ar darbas ir jums toks svarbus? Paklauskite savęs: ar kiekvienas suaugęs žmogus privalo dirbti? Ar pritariate minčiai, kad darbas turėtų būti jūsų aistra? Ar laikotės nuomonės, kad darbas yra tik darbas ir suteikia saugumą bei finansinį stabilumą? Ar esate „darboholikas"? O gal darbas jūsų gyvenime neturi didelės reikšmės? Ar manote, kad svarbu tinkamai suderinti darbą ir laisvalaikį? Kodėl? Ir jei ne, tai kodėl?
- **Ar sportuojate ir rūpinatės sveikata?** Ar sveikai maitinatės, nuolat sportuojate ir aktyviai rūpinatės savo sveikata? Ar sveika mityba jums yra svarbi? Ar svarbus sportas? Kiek kartų per savaitę, jūsų manymu, reikia sportuoti? Kiek būtų per daug ir kiek per mažai? Koks jūsų požiūris į savo ir į aplinkinių svorį? Kaip turėtų elgtis žmogus, kurio partneris ar partnerė sunkiai susirgo ar tapo neįgalus?
- **Kaip apibūdintumėte save?** Egzistuoja keletas pagrindinių žmogaus charakterio savybių, kurios pasako, kas mes esame, ką mėgstame ir kaip bendraujame. Paklauskite savęs:
  - *Ar mėgsti būti tarp žmonių, o gal labiau patinka vienuma?*
    Ar sunkiais gyvenimo laikotarpiais jėgų ieškote viduje, atsiskyrę nuo aplinkinių? O galbūt, nelaimėms prispaudus, ieškote mylimojo ar artimųjų patarimų bei paramos? Laisvalaikį tarp žmonių mėgstančiam leisti žmogui aplinkinių parama yra būtina.
  - *Esate optimistai ar pesimistai?* Kuriems gyvenimo įvykiams – neigiamiems ar teigiamiems – teikiate pirmumą? O gal nei vieniems, nei kitiems?
  - *Esate spontaniški ar planuojate?* Jei esate spontaniški, tuomet į gyvenimą žiūrite kaip į žaidimą ir džiaugiatės jo teikiamomis staigmenomis ir keisčiausiomis naujomis galimybėmis. Jei pla-

nuojate, laukti iki paskutinės minutės jums yra visiškai nepriimtina.

- *Esate atviro ar uždaro būdo?* Ar jaučiate poreikį atskleisti asmeninę informaciją ir savo jausmus aplinkiniams, ar ir iš jų tikitės to paties? Ar viską laikote savyje ir niekam neatskleidžiate savo kortų?
- *Esate lyderiai ar sekėjai?* Tai užuomina į jūsų valdingumą: mėgstate už viską būti atsakingi patys ar atsakomybę mieliau patikite kitiems?

Ar žinote, kad?..

Kompanija „PeopleMedia.com" (ją sudaro dvidešimt septyni interneto pažinčių portalai) paklausė savo svetainių lankytojų tokio klausimo: „Ką labiausiai vertinate būdamas (-a) vienišas (-a)?"

33 procentai apklaustųjų atsakė, kad labiausiai vertina, jog laisvalaikiu gali daryti, ką labiausiai mėgsta ar nori.

PAGRINDINIŲ GYVENIMO VERTYBIŲ VAIDMUO SANTYKIUOSE

Atsakę į visus pateiktus klausimus, geriau suvoksite, kas iš tiesų esate. Šis suvokimas padės nustatyti, kokiomis savybėmis turėtų išsiskirti jūsų gyvenimo partneris. Jau pirmame šios knygos skyriuje sužinojote, kad panašumai ir ypač bendros pagrindinės gyvenimo vertybės yra ilgų ir tvirtų santykių pamatas. Mokslininkai nustatė, kad įsitikinimų, nuomonių ir gyvenimo būdo suderinamumas yra tai, kas dviem žmonėms padeda gyventi kartu ir kurti santykius.

Nepaisant to, apie gyvenimo vertybes žmonės kartais vengia diskutuoti. Juk pradėjus pokalbį, reikėtų aptarti esminius ir labai aktualius gyvenimo klausimus, apie kuriuos turima nuomonė partneriui gali nepatikti ar būti tiesiog nepriimtina. Vaikai, pinigai, dvasinis gyvenimas yra jautriausios pokalbių temos, ypač santykių pradžioje. Tačiau tai, kad nesutampa pagrindinės gyvenimo vertybės, nebūtinai

turi reikšti santykių pabaigą. Yra daugybė porų, kurios puikiai sutaria, nors jų požiūriai į politiką, pinigus ar socialines problemas yra skirtingi. Svarbu, kad partnerio propaguojamos vertybės neužgožtų jūsiškių – nepradėkite jomis vadovautis ir neužmirškite savųjų. Štai čia pateiktos dvi ilgalaikiame mano tyrime dalyvavusių porų istorijos rodo, kaip partneriai gerbia vienas kito nuomonę ir pažiūras.

Mokslininkai nustatė, kad įsitikinimų, nuomonių ir gyvenimo būdo suderinamumas yra tai, kas dviem žmonėms padeda gyventi kartu ir kurti santykius.

Skoto ir Džanelės istorija. *Skoto ir Džanelės požiūriai į darbą ir į laiko planavimą visiškai skirtingi. Skotas – buhalteris, o skaičiai yra jo aistra. Ypač skaičiai, kuriuos jis mato savo banko sąskaitoje. Visus numatytus susitikimus ir pokalbius Skotas susirašo į elektroninių priminimų dienyną ir į juos visada atvyksta penkiolika minučių anksčiau. Taip pat kas rytą jis pabunda tiksliai šeštą valandą, kad savo bėgimo takeliu nubėgtų dvi mylias.*

Džanelė, priešingai, yra laisva siela. Didžiąją dalį savo jaunystės ji praleido keliaudama ir savanoriaudama trečiosiose pasaulio šalyse ir padėdama įvairioms ne pelno siekiančioms organizacijoms. Ji nepaprastai mėgsta bendrauti ir dažnai įsitraukia į nesibaigiančius pokalbius su aplinkiniais, kad ir kur ji būtų, o ypač sporto klube, kuriame lankosi kasdien. Priešingai nei Skotas, pavadinti savęs organizuota Džanelė negalėtų, nes sprendimus priimti yra linkusi paskutinę akimirką, nelygu, kokia situacija.

Stebint šią porelę iš šalies, atrodytų, kad jie visiškai nesuderinami tarpusavyje. Tačiau iš tiesų jų santuokinis gyvenimas geras kaip tik dėl šių būdo skirtumų. Skotas finansiškai aprūpina šeimą, o Džanelė savo laiką skiria bendruomenės gerovei (kas yra labai svarbu ir Skotui), todėl Skotui nereikia mažinti savo darbo krūvio. Padedama kitiems, Džanelė sugeba būti ištikima sau ir savo vertybėms ir išvengia galimų konfliktų šeimoje. Sutuoktiniai kas vakarą nekantrauja grįžti namo pas savo du vaikus, kuriems jie skiria daug dėmesio, ir abu, nors

tai išreiškia gana skirtingais būdais, labai vertina sveiką gyvenimo būdą ir sportą. Ši pora laiminga kartu – jie stengiasi ne pakeisti vienas kitą, bet vienas prie kito prisitaikyti.

Mato ir Reičelės istorija. *Matas ir Reičelė abu planuoja ir teikia pirmenybę karjerai. Dar būdami vieniši, jie daug ir sunkiai dirbo, todėl sukaupė nemažai santaupų ir atsidėjo pinigų pensijų fonduose. Pradžioje Reičelė manė, kad jos ir Mato požiūriai į pinigus sutampa. Tačiau pradėjus gyventi kartu suprato, kad Matas šiuo klausimu yra linkęs į kraštutinumus: jiems valgant restoranuose ar kavinėse, Matas iš karto pabrėždavo, kad kai kurie patiekalai, įtraukti į restorano valgiaraštį, jiems neįkandami. Pirkti spragėsių einant į kino teatrą, Mato nuomone, tai švaistyti pinigus. Į šeimos biudžetą jis neįtraukdavo ir sveikinimo atvirukų. Kam? Juk atvirukus galima pasigaminti patiems! Net baldus reikėjo pasirinkti ne pagal stilių ir komfortą, bet pagal jų funkcionalumą ir kainą.*

Reičelė bandė įtikinti save, kad iš Mato gali pasimokyti taupumo. Tačiau per kelerius bendro gyvenimo metus Mato požiūris į pinigus nė kiek nepasikeitė, priešingai, ėmė dominuoti. Reičelė nebegalėjo to pateisinti. Ji jautėsi nelaiminga, suvokė, kad dėl to turi atsisakyti daug nuostabių gyvenimo siūlomų dalykų.

Moteris troško paaukoti pinigų daugumai vietinių labdaros organizacijų, taip pat ir savo sinagogai, kurioje praleido nemažai laiko savanoriaudama. Matas tam nepritarė, manė, kad tai nebūtina ir nereikšminga. Matui pinigai simbolizavo „sėkmę", o Reičelei jie buvo tik priemonė, gerinanti jos ir šeimos gyvenimo kokybę. Laikui bėgant skirtingi jų požiūriai į pinigus tapo nuolatinių konfliktų priežastimi.

Po skyrybų Reičelė pasijuto laisvesnė nei per pastaruosius metus, nes žinojo, kad pagaliau gali būti ištikima savo tikrajam „aš" – iš dalies taupyti, iš dalies išlaidauti. Ji nesiliovė aukoti savo sinagogai tiek, kad netrukus tapo sinagogos pirmąja moterimi prezidente.

Kaip jau suvokėte skaitydami šias istorijas, apibrėžti ir laikytis pagrindinių savo gyvenimo vertybių yra būtina. Vėliau, šeštame knygos

skyriuje, detaliau aptarsiu, kodėl apie kertinius gyvenimo įsitikinimus su partneriu turite pasikalbėti *prieš* įsipareigodami vienas kitam. Tai arba sustiprins, arba susilpnins jūsų santykius, arba privers suvokti, kad nenorite įsipareigoti šiam žmogui. Bet kokiu atveju taip išvengsite nereikalingo širdies skausmo.

Antras būdas: Nuspręskite, kuo norite būti

Pagaliau išsiaiškinus, kas jums gyvenime svarbiausia, atėjo laikas apžvelgti jūsų gyvenimą ir nuspręsti, kuo iš tiesų *norite* būti. Kokias charakterio savybes ir būdo bruožus trokštate pakeisti, sustiprinti ar su kokiais labiau susigyventi? Ar giliai viduje slepiasi naujas, geresnis „aš" ir nekantrauja pasirodyti visu gražumu?

Pavyzdžiui, ar kada pagaunate save svarstant:

Kodėl esu toks kuklus? Norėčiau labiau pasitikėti savimi ir mokėti laisviau bendrauti, ypač susipažinus su nauju žmogumi.

Žinau, kad mėgstu planuoti, tokia yra mano nuomonė apie save. Tačiau kartais trokštu elgtis spontaniškai! Tikrai norėčiau išmokti labiau atsipalaiduoti ir kartais surizikuoti!

Esu nepaprastai prastos fizinės formos. Norėčiau labiau pasitikėti savo išvaizda ir savijauta.

Jaučiu, kad gražiausi gyvenimo metai jau praeityje. Trokštu susitaikyti su savo amžiumi ir dabartine gyvenimo padėtimi.

Toliau aptarsime vieną ar daugiau jūsų savybių, kurias trokštate pakeisti, su kuriomis norite susigyventi ar net visiškai atsisakyti. Tuomet pakalbėsime, kaip visa tai įvykdyti! Yra tik viena taisyklė, kurios privalote laikytis: pokyčiai turi nešti jums naudą. Šis pratimas neturi nieko bendra su jūsų vaikais, šeima, tėvais, viršininku ar gyvenimo partneriu. Todėl čia nebus kalbama apie tai, ką norite ir turite pakeis-

ti dėl kitų. Taigi visi su jumis susiję pokyčiai turi būti tik tokie, kokių patys trokštate.

Daktarės Teri pratimas „Viskas apie mane“

Klausimas, kuo iš tiesų norėtumėte būti, kai kuriems teikia dvasinį pakylėjimą. Tačiau kitus jis gali sukrėsti ar priblokšti. Jei esate vienas iš tokių, pabandykite atlikti pratimą „Viskas apie mane". Jums prireiks dviejų lapų popieriaus, pieštuko ir penkiolikos minučių.

Popieriaus lapą padalykite į dvi dalis. Kairėje lapo pusėje išvardykite visas gerąsias savo savybes (pavyzdžiui, esate linksmi, geri, rūpestingi ar sumanūs). Dešinėje surašykite savybes, kuriomis taip nesididžiuojate (pavyzdžiui, esate nesutramdomo būdo, nedrįstate rizikuoti ar kuklinatės būdami didelėje žmonių grupėje). Antrame popieriaus lape surašykite žodžius ar frazes, apibūdinančias, koks jūs buvote anksčiau. Ar mokėjote bendrauti ir reikšti mintis? Ar buvote pavydus? Per artimiausias penkiolika minučių surašykite visas į galvą šovusias mintis. Tada peržiūrėkite abudu sąrašus ir apibraukite labiausiai į akis krintančias savybes ar būdo bruožus. Galite pasirinkti gerąsias, tas, kurias trokštate patobulinti, arba susitelkti ir prie prastesnių būdo bruožų, kuriuos norėtumėte pakoreguoti. Šie bruožai ir taps jūsų asmenybės tobulinimo tikslu. Tvirtai įsitikinkite tuo, kad tai ir yra svarbiausi dalykai, kuriuos norite keisti, skaitykite toliau ir susikurkite veiksmų planą.

VISĄ DĖMESĮ SUTELKITE Į SAVE

Šis teiginys gali nuskambėti labai egocentriškai, tačiau patikėkite: buvimas pačiu savimi (ir tapimas tuo, kuo trokštate būti) yra vienas geriausių dalykų, kuriuos galite padaryti puoselėdami naujus tarpusavio santykius. Ar reikia įrodymų? Pateiksiu jums kaip tik tokį pavyzdį – išsiskyrusio Martino, dalyvavusio mano tyrime, istoriją. Jis nusprendė atgauti pasitikėjimą ir tapti savo gyvenimo šeimininku.

Martino istorija. *Kiek tik jis save prisimena, valdžią visada perduodavo kitiems: darbe, bendraudamas su bičiuliais ir gyvendamas ankstesnėje santuokoje. Martinas niekada iš tiesų nenorėjo būti pastumdėliu, todėl nusprendė vadžias paimti į savo rankas. Matydamas, kad projektui parengti jam neduodama užtektinai laiko, jis pradėjo prieštarauti. Asmeniniame gyvenime Martinas taip pat ėmėsi iniciatyvos – nutarė nebelaukti, kol žmonės pakvies prie jų prisidėti, o šeštadienio vakarą sukvietė draugus kartu pasižiūrėti sporto varžybų. Savo naują draugę Martinas pakvietė į savaitgalio išvyką, kurią pats ir suorganizavo – užsakė viešbutį su puikiu vaizdu pro langą, suplanavo, ką veikti, ir net pats vairavo. Tai Martinui labai daug reiškė – jo buvusi žmona visuomet suplanuodavo smulkiausias kelionių detales ir jis jautė, kad jo nuomonė ar norai visiškai nevertinami. Pradėjęs nuo tokių mažų žingsnelių, vyras tvirtai siekė savo paties gyvenimo pokyčių ir susikūrė laimingesnius tarpusavio santykius nei kada iki šiol. Jis daugiau nebejautė pykčio ir pagiežos (kaip ankstesniuose santykiuose). Asmeniniai norai Martinui tapo svarbiausi ir nebebuvo nustumiami į šalį.*

Martino istorija nėra išimtis. Daugelis pasikeičia ir gyvena naują, laimingesnį gyvenimą. Kaipgi ir jums pasiekti tokių rezultatų? Pritaikykite penkis toliau pateiktus patarimus ir tapkite naujuoju „aš“:

1. Naujasis „aš“: Pasirinkite tikslą

Tiksliai apibrėžti savo tikslus padės pratimas „Viskas apie mane“. Jis pateiktas 133 puslapyje. Dar kartą peržiūrėję abu sąrašus nuspręskite, ką savo gyvenime norite pakeisti ir ką tikrai sugebėsite padaryti. Jeigu norimai sričiai pakeisti reikės ypatingų veiksmų, nusivilsite ir iš anksto pasmerksite save nesėkmei. Pavyzdžiui, jeigu jūsų tikslas yra sveikesnis ir judresnis gyvenimas ir trokštate numesti septyniasdešimt kilogramų, sportuoti tris kartus per dieną ir visiškai pakeisti mitybos įpročius iš karto vienu metu, taip tikrai neįvyks. Tegul jūsų tikslas būna konkretus, labiau atitinkantis tikrovę ir įgyvendinamas per ilgesnį ar trumpesnį laiko tarpą. Pagalvokite apie (a) tikslus, pa-

siekiamus tuojau pat (*ką galiu pakeisti šiandien?*), (b) trumpalaikius tikslus (*ką galiu pakeisti per kelias savaites?*) ir (c) ilgalaikius (*ką galiu pakeisti per kelis mėnesius?*). Taigi norėdami tapti sveikesni ir fiziškai akyvesni turėtumėte laikytis tokio plano:

> *Jūsų tikslas, kurį galite pasiekti tuojau pat*: „Nuo šiandien kas antrą dieną eisiu pasivaikščioti po apylinkes. Pradėsiu iš karto po vakarienės."
>
> *Trumpalaikis tikslas*: „Užsirašysiu į sporto klubą ir jį lankysiu. Jau rytoj apžiūrėsiu keletą netoli mano namų, išsirinksiu vieną ir susitarsiu dėl susitikimo."
>
> *Ilgalaikis tikslas*: „Per ateinančius du ar tris mėnesius numesiu maždaug dvylika kilogramų."

2. Naujasis „aš": Keiskitės pamažu

Kuriant ateities planus ir ryžtantis juos vykdyti, jums gali kilti noras vadovautis tik griežtai apibrėžtomis veiklos gairėmis. Galite sakyti: „Nuo šiol visuomet privalau daryti..." arba „Nuo šiol daryti... niekada nebegaliu". Visa tai yra gerai, bet iš tikrųjų retai kada taip įvyksta. Apibendrinantys, tobulumo siekiantys tikslai dažnai žlunga greičiau, nei jūs įsivaizduojate. Labai greitai žmogus ima jausti kaltę dėl to, kad kažko laiku nepadarė, tuomet atsiranda noras viską mesti ir dar labiau savimi nusiviliama.

Todėl tikslo siekite palengva. Štai norite tapti sveikesnis ir daugiau judėti. Vienas iš trumpalaikių tikslų šiuo atveju gali būti jūsų siekis sveikiau maitintis ir suvartoti mažiau kalorijų. Todėl, nebent griežtai lieps jūsų gydytojas, venkite sakyti, kad daugiau niekada nevalgysite greitojo maisto! Neišbraukite viso nesveiko maisto iš savo valgiaraščio vienu metu. Tikslo siekite pamažu. Retsykiais pasimėgaukite uždraustu vaisiumi arba kartą per savaitę valgykite tai, kas patinka, nekreipdami dėmesio į maistingumą. Lėtai, bet užtikrintai laikykitės užsibrėžto tikslo. Netrukus pamatysite pagerėjimą.

Kaip pamažu atsikratyti kuklumo

Ar kada įžengę į kambarį, pilną žmonių, pasijutote nesmagiai? Ar pamenate papuolę į tokias situacijas, kuriose jautėtės nepatogiai ir nedrįsote kalbėti su žmonėmis? Ar pasitaikė, kad po ilgo pokalbio su kokiu nors žmogumi be perstojo kamuojatės klausdami, ką tas žmogus apie jus pamanė? Tai būdinga ne tik jums! Tyrimais įrodyta, kad net 80 procentų žmonių kartais jaučiasi nepatogiai ir kuklinasi, ypač kai atsiduria nepažįstamoje aplinkoje ar ką tik susipažįsta su nauju žmogumi. Tačiau kai kuriems iš mūsų kuklumas ir atstūmimo baimė tampa rimta kliūtimi mezgant artimus ryšius. Bernisė, mano seminarų dalyvė iš Novajaus miesto Mičigano valstijoje, štai ką papasakojo: „Kai tik mane supažindina su nepažįstamais žmonėmis, ypač manimi besidominčiais vyrais, mano kūną sukausto neįveikiama baimė. Visiškai sutrinku ir nebežinau, ką pasakyti, vengiu žiūrėti jiems į akis ir imu prakaituoti. Svajoju sutikti ypatingą žmogų, tačiau negaliu išsivaduoti iš savo pačios baimės."
Kažkur girdėta istorija? Nesijaudinkite. Keli maži žingsneliai padės įveikti jūsų baimę daug greičiau, nei manote.

- **Lėtai, bet išmintingai.** Norėdami įveikti savąjį kuklumą, kasdien ženkite po mažą žingsnelį, padidinsiantį pasitikėjimą savimi. Pavyzdžiui, kas rytą mėgstamoje kavinėje pirkdami puodelį rytinio džiaugsmo, pasisveikinkite ir užmegzkite pokalbį su kavinės darbuotoju. Pradėkite nuo jau pažįstamos aplinkos, o vėliau taip elkitės ir naujoje, visiškai nepažįstamoje, aplinkoje su nematytais žmonėmis.
- **Nelyginkite savęs su kitais.** Kuklūs žmonės dažniausiai nerimauja dėl savo trūkumų ir silpnybių. Nedarykite to. Dėmesį sutelkite į gerąsias savo būdo savybes. Kambaryje, pilname žmonių, nelyginkite savęs su labiausiai išsiskiriančiais, nepailstamai bendraujančiais asmenimis. Juk tame pačiame kambaryje yra nemažai ir kuklių svečių (gal net kuklesnių už jus)!
- **Būkite realistai.** Kuklūs, nedrąsūs žmonės mano, kad viskas, kas pasakyta girdint grupei žmonių, turi būti tobula. Mintis turi būti sąmojinga, linksma ar išskirtinai įžvalgi. Prisiminkite, tikrai neprivalote būti visada įdomūs, jūs turite patys domėtis tuo, ką sako kiti.
- **Atsiveskite draugą.** Būdami savoje aplinkoje ar apsupti matytų, žinomų veidų, žmonės jaučiasi kur kas drąsiau. Kitą kartą, eidami į pobū-

vį, pasikvieskite draugą ir abu atvykite anksčiau, kad turėtumėte laiko apsiprasti ir susipažinti su aplinka.

- **Klausykite ir stebėkite.** Kai esate tarp žmonių, svarbu atsirasti tinkamu laiku ir tinkamoje vietoje. Stebėkite aplinką, klausykite ir raskite tinkamą momentą pradėti pokalbį.
- **Iš anksto parepetuokite.** Suplanuokite, ką sakysite ir kokius klausimus užduosite. Parepetuokite su draugais, tai padės įgyti reikiamą pasitikėjimą.
- **Nekaltinkite savęs.** Visi esame buvę atstumti. Tačiau kaip išsiaiškinome antrame šios knygos skyriuje, savęs kaltinimas tik pablogina situaciją. Jei reikalai nesiklosto taip, kaip suplanavote, kaltinkite situaciją. Užuot sakę: „Ji nekalbėjo su manim, nes esu ne jos skonio", sakykite: „Ji nebendravo su manimi, nes pobūvyje buvo per daug žmonių ir triukšmo."

3. Naujasis „aš": Nusistatykite, kaip sau priminsite ir kaip save paskatinsite

Nuolat prisimindami tam tikrus veiksmus ir pozityviai save skatindami bei drąsindami, galėsite siekti užsibrėžto tikslo – kurti naująjį „aš". Pavyzdžiui, parašykite sau pačiam adresuotą laišką, po namus išmėtykite mažus lapelius su savo pastabomis ar priklijuokite juos prie šaldytuvo virtuvėje. Galbūt padės, jei pasidalysite savo tikslais su artimaisiais ir šeimos nariais. Tai gali būti išties naudinga, nes artimieji ne tik palaikys jus, bet nuolat primins ir paskatins, taip pat bus jūsų pažangos ir permainų stebėtojai ir vertintojai.

Priminimai ir paskatinimai ypač daug padeda tose gyvenimo srityse, kuriose trokštate jausti daugiau pasitikėjimo. Tarkim, pagrindinis jūsų tikslas yra susitaikyti su savo amžiumi, jaustis gerai ir nebesidairyti atgal į jaunystę. Į pagalbą galite pasitelkti vyresniems žmonėms skirtus žurnalus ir laikraščius. Žurnalus galite laikyti namuose, gerai matomose vietose, kad jie nuolat jums primintų apie veiklius, jaunatviškus ir sėkmės lankomus penkiasdešimtmečius. Žurnaluose spausdinami straipsniai taip pat primins, kad sulaukus

vyresnio amžiaus ir būnant vienišam įmanoma gerai atrodyti ir gyventi visavertį gyvenimą.

Priminimų ir paskatinimų galite sulaukti iš bendruomeninių pagalbos grupių ar rasti savipagalbos knygose. Jose pateikta nemažai naudingų elgesio patarimų skirtingiems tikslams pasiekti. Jei trokštate įgyti daugiau pasitikėjimo savimi, įsirašykite į oratorių klubą arba nusipirkite keletą savipagalbos knygų apie kalbėjimą auditorijai. Norėdami tapti sveikesni ar numesti svorio, galite prisidėti prie socialinių grupių, vienijančių to paties tikslo siekiančius ar valgymo sutrikimų turinčius žmones.

Ar žinote, kad?..

Remiantis moksliniais tyrimais teigtina, kad žmonės, sulaukę penkiasdešimties ir daugiau, gyvena laimingiausią ir visavertiškiausią gyvenimą. Tai gali būti naujų atradimų ir patirčių metas, lydimas išminties, kurią suteikia tik gyvenimo patirtis. Tokie tyrimo rezultatai visiškai nesutampa su plačiai paplitusia nuomone, kad žmonės laimingiausi jaučiasi jaunystėje ir kad tas jausmas blėsta senstant. Neseniai kompanijos „Harris" atliktoje apklausoje net 44 procentai apklaustų šešiasdešimt penkerių metų žmonių teigė, kad yra laimingi. Laimingais save laikė tik 30 procentų jaunimo nuo dvidešimt penkerių iki dvidešimt devynerių ir nuo trisdešimt iki trisdešimt devynerių bei 26 procentai nuo aštuoniolikos iki dvidešimt šešerių metų sulaukusio jaunimo.

Pozityvus požiūris ir jūsų įvaizdis

Vena iš mano klienčių, penkiasdešimties sulaukusi Karmen prisipažino, kad su savo partneriu jau keletą mėnesių neturėjo intymių santykių. Kai paprašiau jos paaiškinti, ji atsakė: „Aš nekenčiu savo vidutinio amžiaus sulaukusios moters kūno. Priaugau apie keturiasdešimt kilogramų ir nebesijaučiu patraukli savo vyrui, nebegaliu žiūrėti į save veidrodyje. Visa tai daro įtaką mano požiūriui į seksualinę sueitį." Tuomet paklausiau

Karmen: „Ar jūsų vyras jaučia tą patį?" „Jis ne sykį kartojo, kad esu jam patraukli. Taigi šie jausmai kamuoja mane vieną."

Karmen paskutinis sakinys yra tai, ką norėjau, kad ji suvoktų. Moters jausmai ir emocijos užkerta kelią normaliam seksualiniam gyvenimui. Savo kūno pakeisti negalime. Bet galime pakeisti savo įvaizdį. Jei pagrindinis jūsų tikslas yra geriau jaustis ir pozityviau galvoti apie savo kūną, tuomet stenkitės sąmonėje įtvirtinti naują savo kūno įvaizdį.

Jūsų kūno įvaizdis nėra tai, ką matote žiūrėdami į veidrodį. Tai jūsų jausmai ir mintys apie save ir tai, kaip jums atrodo, jog kiti mato jūsų formas ir kūno linijas. Egzistuoja tam tikri būdai, padėsiantys pakeisti požiūrį į save ir į savo fizinį kūną. Jie toliau ir pateikiami:

Praplėskite savo grožio suvokimą. Ar į jūsų grožio sąvoką patenka įvairių kultūrų, amžių ir fizinių ypatumų žmonės? Kartais pravartu atkreipti ypatingą dėmesį į tai, *kas, jūsų* manymu, yra patrauklu.

Grožis gali slypėti ne moters figūroje, bet jos eisenoje. Galbūt nuostabi jos šypsena užgožia retėjančius plaukus. Toks grožio suvokimas stebint aplinkinius, deja, ne save, gali jus nustebinti!

Susikurkite tikroviškus lūkesčius. Nieko nėra lengviau, kaip svarstyti, ar atitinkate žiniasklaidos priemonių sukurtą grožio standartą. Tačiau nereikia pamiršti, kad įžymybės ir modeliai didelę dalį savo laiko ir pinigų skiria grožiui puoselėti – sportuoja, laikosi dietos, atlieka įvairias estetines procedūras. Susitaikykite su tuo, kad jūsų kūnas atrodo šiek tiek kitaip. Kita vertus, juk nė vienas nėra apsaugotas nuo celiulito, raukšlių ar kelių kilogramų antsvorio. Tuo įsitikinsite pažvelgę į neretušuotas įžymybių nuotraukas!

Išsiugdykite pasitikėjimą savimi. Prisiminkite, svarbiausia – jūsų požiūris į save, o ne realus jūsų svoris, ūgis ar kūno linijos. Jei imsite pasitikėti savimi, jūsų kūnas jums patiks, juolab kad ir aplinkinių požiūris į jus pasikeis. Susitelkite į gerąsias savo savybes – gal esate nuostabus tėvas ar motina, geras viršininkas, slaugytojas, draugas, golfo žaidėjas, kulinaras ar menininkas. Vien tik grožiu ar patrauklumu jokios įtakos pasauliui nepadarysite. Tačiau savo pėdsaką šioje žemėje galite palikti būdami geros, protingos, talentingos, kūrybingos ar įkvepiančios asmenybės.

Apie save mąstykite pozityviai. Iš jūsų vidaus turi sklisti pasitikėjimas savimi. Apie savo kūną galvokite tik pozityviai. Neišgyvenkite, jums nereikia stovėti prieš veidrodį ir kalbėtis su savimi. Tačiau turite išmokti elgtis natūraliai: pagavę bet kokią neigiamą mintį, kilusią jūsų galvoje, pakeiskite ir mąstykite pozityviai. Pavyzdžiui, sakinį: „Mūvėdama šiuos džinsus atrodau storesnė" pakeiskite mintimi: „Mano šypsena nuostabi, todėl sulaukiu nepaprastai daug komplimentų." Gerai elgtis su savimi iš pradžių būna sunku. Tačiau pamažu tai padaryti tampa vis lengviau.

Stenkitės gerinti ir išlaikyti puikią sveikatą. Lieknėjimas daro didžiulę teigiamą įtaką jūsų savijautai ir bendrai organizmo energijai. Užsibrėžkite realų tikslą (a) numesti septynis kilogramus ir (b) sportui skirti kasdien penkiolika minučių. Tai nedideli, lengvai pasiekiami pokyčiai ir jų laikytis gali beveik kiekvienas.

4. Naujasis „aš": Praktikuokite, praktikuokite ir dar kartą praktikuokite

Ištobulinti naują įgūdį – naują sporto šaką, kompiuterinę programą ar hobį – užtrunka laiko. Tą patį galima pasakyti ir apie pasiryžimą tapti „naujuoju savimi". Kad pastebėtumėte skirtumus, reikia nuolat praktikuoti ir *daryti viską,* ką užsibrėžėte. Praktikuokitės žiūrėdami į veidrodį. Arba repetuokite vienumoje, kad vėliau išbandytumėte naująjį „aš" prie žmonių. Toks elgesio būdas tinka ne visiems jūsų tikslams. Tačiau daugumai, ypač jei norite įgyti daugiau pasitikėjimo savimi ar atsikratyti perdėto kuklumo, puikiai tinka.

5. Naujasis „aš": Džiaukitės savo laimėjimais

Atsiminkite, pasikeitimams reikia laiko. Jie neįvyksta per naktį. Kartais būna sunku pastebėti, kaip keičiamės diena iš dienos, bet pažanga bus aiškiai matoma pažvelgus atgal po ilgesnio laiko tarpo. Didžiuokitės ir džiaukitės savo laimėjimais ir duokite sau laiko, nesigraužkite, jei suklysite ir savo tikslų nepasieksite tuojau pat. Pavyzdžiui, jei jūsų tikslas yra tapti spontaniškesniam, pasveikinkite save paskuti-

nę minutę suplanavus savaitgalio išvyką. Per daug nesigraužkite, jei vis dėlto atsisakysite šokti su parašiutu, suvokę savo žingsnio spontaniškumą ir riziką. Tokios klaidos gali reikšti, kad kartais iš savęs per daug reikalaujate. Tokiu atveju gali tekti peržiūrėti ir pakoreguoti savo tikslus. Žinokite, kad klysite, pamaloninkite save už pastangas ir bandykite dar kartą. Jei ne iškart viskas pasiseka, pavadinkite tai tik bandymu, pakoreguokite tikslus ir pradėkite iš naujo.

Svarbiausia – humoro jausmas

Trokštamiausia vyrų ir moterų įvardyta potencialaus gyvenimo partnerio savybė yra humoro jausmas. Kompanijos „People Media Inc" atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad beveik pusė visos žmonių populiacijos (45 procentai) humoro jausmą paminėjo kaip vieną iš svarbiausių būdo savybių renkantis gyvenimo partnerį.

Kokios buvo kitos išvardytos savybės?

- 45 procentai žmonių paminėjo humoro jausmą.
- 30 procentų kalbėjo apie kultūrinius panašumus.
- 10 procentų žmonių svarbi išvaizda.
- 7,3 procento apklaustųjų paminėjo išsilavinimo lygį
- 6,8 procento žmonių svarbus finansinis stabilumas.

Trečias būdas: Išsiaiškinkite, kokių partnerio savybių trokštate

Jau praleidote nemažai laiko galvodami apie save, todėl pats metas pamąstyti apie trokštamą gyvenimo partnerį ir jo būdo savybes. Ar žinote, kaip „jums skirtas" partneris turėtų atrodyti? Dauguma žmonių nežino ir negalvoja, kokio partnerio norėtų. Tik kai santykiai ima griūti, jie bando išsiaiškinti, kodėl taip įvyko. Prieš pradėdami paieškas, skirkite laiko apmąstymams ir paklauskite savęs: „Ko noriu ir ti-

kiuosi iš savo gyvenimo partnerio?" Į klausimą atsakyti jums padės toliau pateikti penkiolika kokybės pratimų.

MEILĖS DAKTARĖS PENKIOLIKA KOKYBĖS PRATIMŲ

Paprašysiu surašyti penkiolika (ne daugiau ir ne mažiau) specifinių jūsų būsimo partnerio charakterio savybių.

Surašykite labai konkrečius būdo bruožus, todėl patarčiau pradėti nuo labiau apibendrintų savybių, kurias vėliau detalizuotumėte. Pavyzdžiui, tokie apibūdinimai kaip „gražus", „aukštas", „patrauklus" ar „linksmas" yra per daug apibendrinantys. Patarčiau juos sukonkretinti. Tarkime, nurodykite, kokio ūgio partnerio norėtumėte ar ką tiksliai jums reiškia „linksmas" žmogus – turintis humoro jausmą, pasakojantis daug smagių istorijų ar tiesiog sąmojingas.

Kam reikalingas toks detalus sąrašas? Tai svarbu, nes bendro pobūdžio žmogaus savybės, tokios kaip „gražus", „linksmas" ar „aukštas", kiekvienam iš mūsų gali reikšti skirtingus dalykus. Mėgindami konkrečiai apibūdinti norimo partnerio būdo savybes, aiškiai suvoksite, kurios yra *būtinos* jums ir kurios nėra tokios svarbios. Turėdami sąrašą galėsite papraščiau nustatyti, ar naujai sutiktas žmogus pasižymi būtiniausiomis būdo savybėmis. Pavyzdžiui, jei viena iš nurodytų savybių yra „patyręs sėkmę", tai gali reikšti, kad ieškote žmogaus, turinčio stabilią ir padorią darbo vietą, arba kad norėtumėte sutikti pasiturintį ir labai gerai uždirbantį partnerį. Šia savybe apdovanotas partneris jums gali būti nemažai draugų turintis žmogus, patenkintas savo darbu ir gyvenimo kokybe, optimistiškai nusiteikęs, pozityviai žiūrintis į ateitį ir siekiantis savų tikslų. Taigi, kaip matote, „patyrusiu sėkmę" apibūdinamas žmogus kiekvienam iš mūsų gali reikšti visiškai skirtingus dalykus, todėl jei nebus detalesnio sąrašo, šią savybę galite susieti su labai *skirtingais* žmonėmis, pasižyminčiais *skirtingais* būdo bruožais. Konkrečiai išsiaiškinti, kokios partnerio savybės jums svarbios, galite tiktai detalizuodami bendrinius žmogaus būdo bruožus.

Jei sudarant sąrašą jums reikės pagalbos, perskaitykite toliau pateiktą informaciją „Sudarykite sąrašą ir patikrinkite jį du kartus". Sudarę savo sąrašą parodykite jį draugui ar šeimos nariui. Pasinaudokite jų patarimais, įvertinimais ir sąrašą pakoreguokite. Mums atrodo, kad puikiai žinome, ko norime, tačiau mūsų artimieji dažnai laikosi kitos ir paprastai labai teisingos nuomonės apie tai, kas mums būtų geriausia. Todėl visuomet pravartu įsiklausyti į jų nuomonę apie tam tikrą, jums galbūt visai netinkamą partnerio charakterio savybę. Pakoregavę sąrašą, visuomet laikykite jį šalia savęs, kad bet kada galėtumėte peržiūrėti ar reikalui esant pataisyti.

Sudarykite sąrašą ir patikrinkite jį du kartus

Žmogaus, su kuriuo norėtumėte būti, būdo savybių detalizavimas kai kuo panašus į pirkinių sąrašo, prieš einant apsipirkti, sudarymą. Jis supaprastina paieškos procesą, apsaugo nuo prasto pasirinkimo ir padeda sutaupyti brangaus laiko. Taigi paimkite lapą popieriaus ir padalykite jį į dvi dalis.

Šis lapas ir taps jūsų „visų būtinų būsimo partnerio charakterio savybių" sąrašu. Ar jums svarbi jo išvaizda, amžius? Ar svarbi tautybė ir kilmė? Ar tas žmogus yra smalsi, jautri, stiprios valios asmenybė, o gal atvirkščiai, linkusi į lengvabūdiškumą? Ar jis seksualus, linksmo būdo? Ar jūsų pagrindinės gyvenimo vertybės sutampa, ar yra panašios?

Kairėje lapo pusėje surašykite pirmiausia į galvą šovusias savybes. Tuomet dešinėje pusėje detalizuokite tas savybes ir pritaikykite konkrečiai sau. Pavyzdžiui, jei kairėje pusėje įrašėte „sveikas ir geros fizinės formos", dešinėje detalizuokite – „kasdien sportuoja", „yra aktyvus, kultivuoja tam tikrą sporto šaką", „sveikai maitinasi", „neturi antsvorio". Dešinėje surašytos savybės turi būti tos, kurias pamatysite sutikę tinkamą žmogų.

Sudarę sąrašą ir du kartus jį patikrinę, apibraukite penkiolika jums svarbiausių savybių. Prisiminkite: privalote pažymėti tik penkiolika būdo bruožų, todėl čia reikės atsižvelgti į savo prioritetus.

NUOLAT PERŽIŪRĖKITE SĄRAŠĄ

Nepamirškite, kad, laikui bėgant ir jums įgyjant daugiau gyvenimo patirties, trokštamų galimo partnerio savybių sąrašas keisis. Jūsų ir jūsų būsimo partnerio amžius taip pat turės įtakos penkiolikai svarbiausių jo savybių. Pavyzdžiui, būdami trisdešimties galite trokšti, kad partneris mokėtų elgtis su vaikais ir juos mylėtų, bet sulaukus šešiasdešimties vaikų ar vaikaičių gali nebelikti prioritetų sąraše. Vyresni žmonės dažnai norėtų sutikti „drąsų kelionių draugą", nes sulaukę garbaus amžiaus turi daugiau laisvo laiko nei anksčiau, kai daug dirbo. Iš tiesų, pasak „OurTime.com" ir „Match.com" interneto pažinčių portalų atliktų apklausų, 85 procentai penkiasdešimties ir daugiau metų sulaukusių žmonių norėtų, kad jų partneris mėgtų keliauti. Savybė „drąsus ir nebijantis nuotykių" buvo nurodyta kaip geidžiamiausias vyresnio amžiaus žmonių partnerio bruožas.

Sąrašas taps nepamainomu įrankiu pradėjus vaikščioti į pasimatymus. Tai bus puikus priminimas apie *jūsų* norus ir poreikius, apie tai, kad jie turi būti patenkinti. Nuo šiol nebesijaudinkite, ką apie jus galvoja jūsų pašnekovas, verčiau svarstykite, ar jūsų išrinktasis padarys *jus* laimingus ir ar jis iš tiesų jums tinka. Nuo šiol ieškosite gyvenimo partnerio, kuris 80 procentų (12 iš 15 savybių) atitiktų jūsų sudarytą sąrašą. Todėl turėsite daugiau galimybių sukurti tvirtus ir ilgalaikius tarpusavio santykius.

Nebijokite į sąrašą įtraukti fizinių žmogaus savybių

Daugelyje pasaulio šalių atlikti tyrimai rodo, kad išorė ir fizinis patrauklumas tiek vyrams, tiek moterims turi didelę reikšmę, ypač per pirmą susitikimą. Vyrai visiškai nesidrovi to pripažinti. Jie net *pervertina* išorinių moters savybių svarbą: geidžiamiausiomis įvardija aukštą ūgį, ilgus plaukus, dideles akis ir storas lūpas. Išorinis vyro grožis moterims taip pat vaidina didelę reikšmę, bet joms sunkiau tai pripažinti! Todėl moterys linkusios *nuvertinti* fizines vyro savybes: ūgį, raumeningumą ir pla-

čius pečius jos nukelia į sąrašo galą. Bet kokiu atveju svarbiausia yra tai, kad šios savybės vis dėlto įtraukiamos į sąrašą.

Remiantis tyrimais galima teigti, kad dažniausiai žmonės susiranda grožiu jiems prilygstančius partnerius. Psichologai spėja, kad dauguma pasirenka fiziškai atitinkantį partnerį, todėl nedvejodami įtraukite fizines partnerio savybes į savo sąrašą, jos gali padėti surasti tinkamą žmogų!

Nuo šiol ieškosite gyvenimo partnerio, kuris 80 procentų (12 iš 15 savybių) atitiktų jūsų sudarytą sąrašą. Todėl turėsite daugiau galimybių sukurti tvirtus ir ilgalaikius tarpusavio santykius.

Naujasis „aš"

Savęs pažinimas ir naujojo savęs (ir naujo partnerio) kūrimas atneš nemažai naudos: atkakliau ieškosite to, ko jums reikia ir ko trokštate gyvenime, pasitikėsite savimi ir jausitės užtikrinti, todėl atsiras daugiau galimybių susirasti jums tinkantį gyvenimo partnerį. Kitame skyriuje aptarsime, kaip elgtis ir kokio elgesio vengti norint susirasti tokį žmogų.

Ketvirto žingsnio santrauka

- Žmonės, kurie liaujasi jaudintis dėl to, ką apie juos pagalvos aplinkiniai, ima rūpintis savais poreikiais ir troškimais, turi daug daugiau galimybių sutikti naują gyvenimo partnerį ir sukurti sėkmingus santykius.
- Naudokitės šiomis pagalbos priemonėmis: (1) nustatykite pagrindines savo gyvenimo vertybes, (2) nuspręskite, kuo norite būti, ir (3) nustatykite geidžiamas gyvenimo partnerio būdo savybes.
- Pagrindinės gyvenimo savybės yra tos, kurios turi didžiausią reikšmę. Joms priklauso požiūris į pinigus, šeimą ir vaikus, tikėjimą ir dvasin-

gumą, karjerą, sveikatą ir fizinį aktyvumą, taip pat ir bendras požiūris į gyvenimą.

- Jeigu šios savybės būdingos ir jūsų partneriui, tai padės jūsų santykiams augti ir stiprėti.
- Gali būti, kad anksčiau savo norus buvote nustūmę į paskutinę vietą. Nuo šiol jūsų poreikiai turi būti svarbiausi. Tapkite tokia asmenybe, kokia visuomet norėjote būti. Tai suteiks laimės jums ir padarys laimingesnius jūsų naujus tarpusavio santykius.
- Sėkmingai pakeisti savo gyvenimą galite (1) užsibrėžę tikslą, (2) pamažu keisdami įpročius ir elgesį, (3) nusistatydami paskatinimus, (4) praktikuodamiesi ir (5) įvertindami savo laimėjimus.
- Telkdami dėmesį į savo poreikius, interesus, pomėgius ir norus, lengviau ir paprasčiau suvoksite, kokio gyvenimo partnerio turėtumėte ieškoti. Šimtai žmonių šiais patarimais jau pasinaudojo ieškodami partnerio. Padarykite tai ir jūs!

PENKTAS SKYRIUS

Penktas žingsnis:

Rizikuokite ir paverskite svajones realybe

PIRMUOSE KETURIUOSE ŠIOS KNYGOS SKYRIUOSE mokėtės kurti savo naująjį „aš". Tarsi atsidavę atletai, praleidote savaites ar net mėnesius, siekdami tapti tokiu žmogumi, kokiu visada norėjote būti. Todėl dabar plačiai atmerktomis akimis, ramia širdimi ir aiškiomis mintimis esate pasiruošę leistis į naujus santykius. Atėjo metas penktam žingsniui: *pirmieji pasimatymai ir pirmieji įspūdžiai.* Šiame skyriuje papasakosiu, kur ir kaip sutikti jums tinkamus, partnerio ieškančius žmones, kaip elgtis ir ko nedaryti per pirmuosius pasimatymus, kaip padaryti gerą pirmą įspūdį ir kaip vienu kompiuterio pelės paspaudimu užmegzti naujas pažintis. Atskleisiu, kaip interneto pažinčių portaluose sutikti protingus, emociškai stabilius žmones, besivadovaujančius panašiomis vertybėmis. Taip pat pamokysiu, kaip pasielgti susidūrus su dviem pagrindiniais po skyrybų iškylančiais iššūkiais: sprendžiant seną kaip pasaulis klausimą „draugas ar meilužis" ir labiausiai visus dominančias problemas apie ryšio užmezgimą ir lytinius santykius.

Kokie jausmai jus apima pagalvojus apie pasimatymus? Susijaudinate? Jus tai baugina? O gal jausmai permainingi? Patikėkite: pasimatymai ir naujų santykių užmezgimas, kad ir kaip bauginamai tai atrodytų, be jokių abejonių, verti jūsų dėmesio ir pastangų. Kaip jau minėjau, net 71 procentas mano ilgalaikiame tyrime dalyvavusių vienišių iš naujo atrado meilę. 44 procentai iš jų sukūrė naują santuoką, o 27 procentai palaiko ilgalaikius, tvirtus tarpusavio santykius. Dauguma tyrimo dalyvių naują gyvenimo partnerį rado *nepraėjus nė metams* po skyrybų. Jei tai pavyko jiems, vadinasi, galite ir jūs! Jau atlikote visą sunkų darbą, dabar metas griebtis svarbiausio – iš naujo atrasti meilę.

Kaip jau minėjau, net 71 procentas mano ilgalaikiame tyrime dalyvavusių vienišių iš naujo atrado meilę. 44 procentai jų sukūrė naują santuoką, o 27 procentai palaiko ilgalaikius, tvirtus tarpusavio santykius.

Trys būdai atrasti naują meilę

Kai jau esate pasiruošę ieškoti naujos meilės, jums turbūt natūraliai kyla klausimas, nuo ko pradėti. Gali būti, kad praėjo metai ar net dešimtmečiai nuo tada, kai paskutinį kartą buvote pasimatyme ir vien mintis apie tai atrodo labai bauginanti. Ar eiti į barą? Suruošti vakarėlį? Leisti, kad draugai surastų tinkamą kandidatą? Priešingai paplitusiai nuomonei, baras ar vakarėlis *nėra geriausia* vieta susipažinti. Savo ilgalaikio tyrimo pradžioje apklaususi ką tik susituokusias poras išsiaiškinau, kad:

- 21 procentas susituokusiųjų susipažino bendruomeniniuose sambūriuose, tokiuose kaip futbolo rungtynės, ar religiniuose susiėjimuose.
- 20 procentų susipažino mokykloje ar kitoje mokymo įstaigoje.
- 20 procentų susipažino per draugus ar artimuosius.

- 17 procentų susitiko viešosiose vietose, tokiose kaip parduotuvė, biblioteka ar parkas.
- 14 procentų susipažino darbe.
- 8 procentai gyveno šalia vienas kito.

Netrukus po šio tyrimo, labai padidėjo internetinių pažinčių portalų populiarumas ir 20 procentų žmonių meilę randa per internetą!

Mano ir kitų mokslininkų, analizavusių partnerio ieškančius vienišus žmones, tyrimų rezultatai rodo, kad yra *trys pagrindiniai būdai,* kaip surasti tą vienintelį ar vienintelę: grupinė veikla, aklieji pasimatymai ir interneto pažintys. Aptarsiu kiekvieną jų atskirai. Paaiškinsiu, kodėl šie būdai yra tokie veiksmingi ir kaip juos galite pritaikyti sau.

Pirmas būdas atrasti naują meilę: Įsitraukite į nuolat susitinkančios grupės veiklą

Tai vienas iš pagrindinių ir sėkmingiausių naujos meilės paieškos būdų. *Prisijunkite prie tam tikros dažnai susitinkančios grupės ir dalyvaukite jos veikloje.* Ar kada teko būti knygų, futbolo klubo nariu, priklausyti religinei bendruomeninei grupei ir dalyvauti jų mėnesiniuose ar net savaitiniuose susiėjimuose? Ar aktyviai dalyvaujate politinėje veikloje? O gal mylite gyvūnus ir planuojate savo šunį vesti į aštuonių savaičių dresavimo ar vikrumo kursus? Bet kokia veikla, kai nuolat susitinkate su tuos pačius pomėgius ar interesus turinčiais žmonėmis, suteikia daugybę galimybių atrasti naują meilę.

Nerandate grupės, prie kurios galėtumėte prisijungti? Išbandykite kulinarijos pamokas!

Pastaruoju metu labai išpopuliarėjo kulinarija – atsirado įvairiausių televizijos laidų ir net maisto turizmas. Kodėl gi tuo nepasinaudojus ir nepradėjus lankyti kulinarijos pamokėlių? Tuo domisi labai daug žmonių,

todėl kaip tik čia galite sutikti naują gyvenimo partnerį. Dauguma vyrų pripažįsta, kad vertina gaminti maistą mokančią moterį, o ir nemažai mano tiriamųjų moterų teigia, jog nieko negali būti geriau už vyrą virtuvėje. Štai ką pasakė viena iš mano klienčių Triša: „Jei vyras moka gaminti, vadinasi, sugebės pasirūpinti ir *manimi*. Tai labai patrauklu."

Galite rinktis maisto gaminimo pamokas, kurios trunka dieną, savaitę ar ilgiau. Jei esate moteris, trokštanti sutikti vyrą, kuris moka suktis virtuvėje, pasirinkite pamokas, kuriose, tikėtina, lankysis daugiau vyrų: „Kepimas ant grotelių gurmanams", „Kepimas ir alus", „Kepimas ir kiauliena". Jei esate vyras, ieškantis puikios šeimininkės, rinkitės tokias pamokėles kaip „Itališka virtuvė" ar „Duonos kepimas".

Nemėgstate pjaustyti, kepti ar tarkuoti? Pasiskolinkite draugo šunį ir pirmyn į parką! Tapkite savanoriu vaikų pagalbos organizacijoje. Arba išsirinkite mėgstamiausią sporto komandą ir nusipirkite bilietus į visas artėjančias rungtynes. Grupė, prie kurios prisijungsite, nebūtinai turi siūlyti oficialias pamokas – tai gali būti nuolat atliekama mėgstama veikla kartu su tuos pačius pomėgius turinčiais žmonėmis.

Tyrimais nustatyta, kad kuo dažniau ar kuo reguliariau žmonės susitinka ir bendrauja, tuo didesnė tikimybė, kad vienas kitam ims jausti *didesnę simpatiją*. Mokslininkai šį reiškinį vadina specialiu terminu – „ilgalaikio matymo efektas". Įrodyta, kad pozityvūs jausmai žmogui atsiranda geriau jį pažinus. Kuo daugiau ir dažniau matome žmogų, tuo geriau jį pažįstame, todėl tikėtina, kad imsime jam puoselėti teigiamus, o ne neigiamus ar neutralius jausmus. Pavyzdžiui, tik pagalvokite, kiek kartų jau matėte kasininką, dirbantį vietinėje maisto prekių parduotuvėje. Juk pirmą sykį apsilankę toje parduotuvėje tik pasisveikinote ir padavėte kredito kortelę. Tačiau po kelių kartų užkalbinote kasininką, o prekių pakuotojas jau žinojo, kad kiaušinius mėgstate dėti į dvigubą maišelį arba kad antradieniais perkate šaldytą picą. Taip pat sužinojote, kad Maikas dirba naktimis tam, jog susimokėtų už mokslą kolegijoje. O po kelių savaičių, tik įžengę į parduotuvę, šypsojotės ir mojavote Maikui – elgėtės taip, kaip nesielgtumėte išvydę nepažįstamą žmogų.

Tyrimais nustatyta, kad kuo dažniau ar kuo reguliariau žmonės susitinka ir bendrauja, tuo didesnė tikimybė, kad vienas kitam ims jausti *didesnę simpatiją*. Mokslininkai šį reiškinį vadina specialiu terminu – „ilgalaikio matymo efektas".

Taip pat bendrauja ir į pasimatymus vaikštantys žmonės. Prisijungę prie vienos ar kitos susibūrimų grupės ir nuolat lankydamiesi jų susitikimuose, bendraudami su grupės dalyviais, jausitės daug drąsiau ir geriau. Pavyzdžiui, pasirinkote vietinę knygų mėgėjų grupę, susirenkančią jūsų bibliotekoje, lankėtės jų susiėjimuose, o paskutinį mėnesį grupėje buvo aptariamas jūsų mėgstamas autorius. Pastebėjote, kad grupėje yra moteris, į susitikimus ateinanti kas savaitę. Ji energinga, daug juokiasi ir visada labai nuoširdžiai aptaria skaitytas knygas. Galite prie jos prieiti ir paklausti: „Ar jums patiko paskutinė jūsų skaityta knyga?" Arba galite pasiteirauti, ar ji kada nors yra sutikusi knygos autorių, ar skaitė visus tos serijos leidinius. Kai jau turite bendrą pomėgį, jums nebereikia svarstyti, apie ką kalbėtis ar kaip pradėti diskusiją. Jūsų užduotas klausimas gali būti labai paprastas, todėl per pokalbį jausitės patogiai. Viskas dėl bendro pomėgio ir nuolatinių susitikimų. Moteris, keletą kartų mačiusi jus knygų mėgėjų susitikimuose, taip pat bus labiau linkusi atvirai pabendrauti.

Ilgalaikio matymo efektas ir darbo vieta

Štai įprasta situacija: jaučiate simpatiją ir norėtumėte artimiau bendrauti su savo kolega ar kolege. Giliai viduje suvokiate, kad jei nedirbtumėte kartu, o sutiktumėte šį žmogų ne darbe, nejaustumėte tokios simpatijos. Kas gi vyksta tokiu atveju? Taip veikia ilgalaikio matymo efektas.

Romantiniai santykiai darbe užsimezga dėl to, kad nuolat matotės su žmogumi ir turite bendrą interesą – galbūt dirbate tame pačiame departamente, bendraujate su tais pačiais klientais arba abu nepakenčiate savo viršininko. Romantiniai santykiai, užsimezgę darbe, labai svaigina ir jaudina. Mat jie dažnai privalo likti paslaptyje – biuruose romantiniai santy-

kiai tarp darbuotojų gali būti uždrausti, o gal simpatija atsirado tarp jūsų ir aukštesnes pareigas einančio asmens. Keisčiausia yra tai, kad, pasak Žmogiškųjų išteklių vadybos sąjungos atlikto romantinių santykių darbe tyrimo, dauguma kompanijų (ištirtos 72 kompanijos) neturi oficialių ar raštiškai patvirtintų romantinių santykių tarp darbuotojų nuostatų. Jei jūsų kompanija taip pat jų neturi, pradėję romantinius santykius darbe, savęs paklauskite:

- Jus traukia pats žmogus ar tik norite „kažko naujo" ir „paslaptingo"?
- Ar užmegztas romanas nesukels per didelės tarpusavio konkurencijos?
- Kas įvyktų, jeigu jūs išsiskirtumėte? Ar ir toliau sugebėtumėte kartu dirbti ir vienas su kitu elgtis pagarbiai bei profesionaliai?
- Jei esate vadybininkas, ar kiti darbuotojai nepajus, kad savo simpatijai darote nuolaidų ir darbiniuose santykiuose teikiate pirmenybę? Ar pajėgsite veiksmingai vadovauti to žmogaus darbui ir jį įvertinti?
- Ar pasidomėjote oficialiais jūsų darbovietės nuostatais? Nors ir retai, pasitaiko, kad romanai, užmegzti darbo vietoje, gali baigtis tuo, kad žmogus dėl to atleidžiamas iš darbo arba kaltinamas seksualiniu priekabiavimu, o tai gali turėti rimtų teisinių ar finansinių padarinių.

Antras būdas atrasti naują meilę: Paprašykite draugų pagalbos

Aklieji pasimatymai yra antras pagal veiksmingumą būdas ieškant naujo gyvenimo partnerio. Be abejo, tokie pasimatymai ne visada būna sėkmingi. Eidami į juos žmonės nerimauja, nes eina į susitikimą su visiškai nepažįstamu asmeniu. Tačiau tiesa ta, kad toks pasimatymas gali būti labai geras būdas sutikti panašų į save žmogų. Dauguma vedusių porų, paklaustos, kaip susipažino, atsakė, kad jas suvedė draugai.

Žinau, kad ne kartą esate sau sakę, jog po nenusisekusio aklojo pasimatymo daugiau niekada į tokius neisite. Tačiau paklausykite manęs ir atsiradus progai dar kartą pamėginkite! Nuomonė, kad aklieji pasimatymai nesėkmingi, yra tik mitas. Mitu galima vadinti ir įsitikinimą, jog į tokius pasimatymus eina tik tie, kas visiškai nusivylę

ir padarytų viską, kad tik susirastų partnerį. Taigi daugelis laikosi klaidingo įsitikinimo, kad aklieji pasimatymai skirti asmenims, kurie griebiasi šiaudo ir taip bando gelbėtis iš sunkios situacijos. Bet tai toli gražu nėra tiesa. Į tokius pasimatymus eina plačių pažiūrų ir nebijantys eksperimentuoti žmonės. Jei jau kurį laiką esate vienišas, tikriausiai nebekreipiate dėmesio ar tiesiog ignoruojate dažnai girdimus draugų ir pažįstamų pasiūlymus, kad turėtumėte susipažinti su vienu ar kitu jų draugu. Kodėl gi nepaklausius jų patarimų? Jeigu jūsų artimieji jaučiasi šiek tiek nesmagiai dėl to, kad jūs vis dar vienišas, žinokite, jog pats *didžiausias* jų troškimas yra matyti jus laimingus šalia jums *tinkamo žmogaus.*

{ **Dauguma mano tyrime dalyvavusių susituokusių porų, paklaustos, kaip susipažino, atsakė, kad jas suvedė draugai.** }

Taip nutiko ir mano PPM tyrimo dalyvei Martai, išsiskyrusiai po trylika metų trukusios santuokos. Moterį stebino nesibaigiantys pažįstamų siūlymai supažindinti ją su galimais kandidatais į partnerius. Kalbėdama su manimi, Marta stebėjosi: „Nejaugi jie visi iš tikrųjų mano, kad būdama viena nepajėgsiu susitvarkyti?" Moteris ne kartą buvo girdėjusi apie nenusisekusius akluosius pasimatymus: apie vyrą, kuris per vakarienę nenustojo kalbėti mobiliuoju telefonu, apie keturiasdešimt penkerių metų moterį, vis dar gyvenančią su savo tėvais, arba apie vyruką, kuris namuose laikė beždžionę Merliną ir mėgo ją rengti įvairiais drabužiais. (Marta nebuvo *tam* pasiruošusi.)

Tačiau po virtinės nenusisekusių pasimatymų, įkalbėta sesers, Marta pasidavė ir sutiko pasimatyti su Džimu. Dabar prisiminusi jų pirmą susitikimą, moteris sako, kad nuo pat pradžių įsivyravo abipusė simpatija:

Kai mudu su Džimu susitikome, iš karto pajutome abipusį ryšį. Atrodė, tarsi būčiau jį pažinojusi jau daug metų! Mano sesuo žinojo, kad abu dalyvaujame aktyvioje politinėje veikloje, esame vegetarai ir turime neįprastą humoro jausmą – tiesiog negaliu patikėti, sesuo buvo tei-

si! Dažnai susitikdavome ir jau po devynių mėnesių mūsų niekas nebegalėjo išskirti. Sesuo nėra linkusi priminti, kad viskas įvyko tik jos dėka. Bet noriu tai padaryti pati – ji buvo teisi! Tikrai vertėjo eiti į jos suorganizuotą pasimatymą.

Štai kodėl aklieji pasimatymai pasiseka: psichologai teigia, kad ilgalaikius santykius veiksmingiausia kurti su panašiu į save žmogumi. Turėtų sutapti jūsų ir partnerio požiūriai ir pagrindinės gyvenimo vertybės. Žinote ką? Jūsų draugai ir šeima, tie žmonės, kurie jus puikiai pažįsta, myli ir linki paties geriausio, stengiasi jus supažindinti su tokiais asmenimis, kurie yra *į jus panašūs.* Aklieji pasimatymai jums gali baigtis laimingai – ir visai nesvarbu, jums trisdešimt penkeri ar septyniasdešimt penkeri. Jūsų artimieji kandidatą į partnerius jums parenka tik todėl, jog mano, kad tinkate vienas kitam.

Patarimai einant į akluosius pasimatymus

- **Kontroliuokite situaciją.** Nesileiskite kitų įkalbinėjami daryti tai, ko patys nenorite. Prisiminkite, kad visada turite teisę atsisakyti. Neprivalote eiti į pasimatymą (ar jausti kam nors simpatiją) tik todėl, kad jūsų mamos viršininkas sugalvojo jus supažindinti su savo sūnumi. Stenkitės būti aktyvūs ir neleiskite, kad kiti už jus parinktų susitikimo vietą ir laiką. Kuo daugiau pasimatymo detalių žinosite, tuo geriau jausitės.
- **Pasirinkite tinkamą susitikimo vietą.** Kino filmas ar roko koncertas pirmam pasimatymui nelabai tinka. Geriausia būtų drauge nueiti papietauti ar pavakarieniauti, išgerti kavos ar pažaisti golfą. Pasirinkite tokią vietą, kur jūs ir nepažįstamasis galėtumėte pasikalbėti ir kuo daugiau sužinoti vienas apie kitą.
- **Neužsibūkite.** Kad ir ką nuspręstumėte veikti per pasimatymą, neužtrukite ilgiau nei dvi valandas. Atėjus į akląjį pasimatymą, geriausia pasiūlyti nepažįstamajam papietauti ar pavakarieniauti, nes tai turi pradžią, vidurį ir pabaigą. Padavėjui atnešus sąskaitą, jūsų pasimaty-

mas bus baigtas. Jei žmogaus per pirmą pasimatymą nespėsite pažinti, susitarkite dėl kito susitikimo!

- **Į pasimatymą nesiveskite jus suvedusio žmogaus.** Jeigu į pasimatymą ateis ir jūsų „piršlys", atsiras įtampa ir nepatogumas. Jis ar ji įdėmiai jus stebės ir bandys suprasti, ar jūs iš tiesų vienas kitam tinkate. Visai kas kita, jei „piršlį" atsivesite tik tam, kad jis supažindintų jus su nepažįstamuoju. Tačiau sutarkite iš anksto, kad po kokių dešimties minučių „piršlys" pasišalins.
- **Pradžioje pakalbėkite apie jus suvedusį žmogų.** Nuo ko pradėti pokalbį? Kalbėkite apie jūsų bendrą pažįstamą – „piršlį". Ši neįpareigojanti pokalbio tema suteiks galimybę pakalbėti apie ką nors kita, tik ne apie save. Tačiau būkite atsargūs ir neapšnekėkite žmogaus. Apkalbos dažniausiai atsigręžia prieš jus.
- **Būkite atviri ir pozityviai nusiteikę.** Į pasimatymą žvelkite kaip į galimybę sutikti žmogų, kurio kitu atveju sutikti nebūtų jokios galimybės. Net jei tarp jūsų neįsižiebs meilės kibirkštėlė, galbūt tas žmogus taps jūsų draugu.

Trečias būdas sutikti naują meilę: Interneto pažinčių svetainės

Paskutinis, bet tikrai veiksmingas būdas susipažinti yra bendravimas internetu. Pritariu minčiai pažinčių ieškoti internete ir tam turiu labai rimtą priežastį. Tyrimai rodo, kad daugiau nei 40 milijonų amerikiečių (tai yra 40 procentų visų vienišių) naujų pažinčių ieško interneto svetainėse. Apie pusę visų pažinčių, užmegztų internetu (51 procentas), baigiasi pasimatymais. Apie 20 procentų tokių pažinčių ieškotojų randa savo antrąją pusę, užmezga ilgalaikius santykius ar sukuria šeimą! Jau vien praėjusiais metais dukart daugiau pažinčių, užmegztų internetu, baigėsi vedybomis, palyginti su pažintimis, užmegztomis baruose, klubuose ar kituose viešuosiuose renginiuose *bendrai sudėjus*. Laimingų interneto pažinčių dar daugiau, kai kalbame apie homoseksualius santykius. Net 61 procentas homoseksualių porų dabar yra kartu tik dėl interneto pažinčių tinklalapių.

Ar žinote, kad?..

Asmenys, sulaukę penkiasdešimties ir vyresni, palyginti su kitų amžiaus grupių žmonėmis, per pastaruosius metus daug dažniau susipažįsta internetu. Per pastarąjį dešimtmetį daugiau nei dukart padaugėjo žmonių, pažinčių ieškančių interneto svetainėse. Pasak „Match.com", 2000-aisiais net 24 procentai visų pokario laikotarpiu gimusių asmenų kasdien lankėsi interneto pažinčių svetainėse. O 2010 metais šis skaičius išaugo iki 69 procentų – taigi augimo procentas siekia beveik 200!

Pastaruoju dešimtmečiu interneto pažintys tapo vienu iš veiksmingiausių būdų ieškant tinkamo partnerio. Patikėkite, tai ne atsitiktinumas. Dauguma tokių interneto pažinčių portalų kūrėjų į pagalbą pasitelkia profesionalius psichologus, padedančius nuspręsti, kaip sukurti tinklalapį, kaip pateikti internetines dalyvių anketas, kokiais kriterijais vadovautis parenkant dalyvius ir rekomenduojant juos vienas kitam. Esu tarpusavio santykių ekspertė ir talkinu tinklalapiui „Ourtime.com", kuris skirtas vienišiems, sulaukusiems penkiasdešimties ir vyresniems žmonėms. Kaip tarpusavio santykių ekspertė atsakau į narių pateikiamus klausimus, padedu sudaryti narių apklausos anketas ir rašau straipsnius apie meilę ir tarpusavio santykius vyresniems nei penkiasdešimties vyrams ir moterims, ieškantiems partnerio interneto pažinčių svetainėse.

Apie pusę visų pažinčių, užmegztų internetu (51 procentas), baigiasi pasimatymais. Apie 20 procentų tokių pažinčių ieškotojų randa savo antrąją pusę, užmezga ilgalaikius santykius ar sukuria šeimą!

Daugelyje interneto pažinčių svetainių registruojasi nariai, kurie naudojasi šio pažinčių ieškojimo būdo teikiamais privalumais:

- **Tai puikus būdas apšilti kojas.** Interneto pažinčių svetainės yra nuostabus būdas „apšilti kojas" ir galutinai nuspręsti, ko tikitės iš būsimo partnerio dar prieš eidami į pasimatymus. Pavyzdžiui, paskaitę kelionių skiltį, kurioje rašoma apie išsiskyrusį ir daug po egzotiškas šalis keliaujantį keturiasdešimtmetį, suprasite, kad galbūt labiausiai trokštate, jog būsimasis partneris mėgtų keliauti. Arba peržiūrėję kitų narių, šėlstančių laukiniuose vakarėliuose, nuotraukas, suprasite, jog jums labiau tinka ramesnis gyvenimo būdas. Todėl interneto pažinčių anketos padeda sužinoti, ko norite iš būsimo partnerio ir kokios jo ar jos savybės nepriimtinos. Skaitydami narių anketas, save apibūdindami, aiškiau suvoksite, ko iš tikrųjų ieškote.
- **Nesikuklinsite ir mažiau jaudinsitės.** Interneto svetainėje galėsite rašyti, perrašyti, trinti, taisyti parašytas žinutes, kiek norėsite. *Niekas to nesužinos.* Tikrame pasimatyme pasakytų žodžių susigrąžinti neįmanoma. Interneto svetainėje, prieš paspaudę mygtuką „siųsti", parašytą mintį galite gerai apgalvoti ir taisyti.
- **Flirtuoti galite ir vilkėdami pižamą.** Interneto pažinčių svetainės suteikia galimybę pažinčių ieškoti neperžengiant savo namų slenksčio bet kuriuo paros metu. Tik jūs galite nuspręsti, kaip, kada ir kur. Tai nepakartojama!
- **Bus daugiau galimybių susipažinti su potencialiu partneriu.** Žmonės, su kuriais susipažįstate per akluosius pasimatymus ar sutinkate užsiimdami kuria nors veikla, dažniausiai priklauso tam pačiam jūsų draugų, artimųjų ar pažįstamų būriui. Interneto pažintys sudaro galimybę pabendrauti su įvairesniais žmonėmis ir tuo pat metu kontroliuoti situaciją. Galėsite pasirinkti susipažinti su žmonėmis iš įvairių miestų ir net šalių ir tik *jūs* nuspręsite, kas jums priimtiniausia.
- **Galite veikti, ir greitai.** Sutikus naują patinkantį žmogų, gali praeiti net kelios savaitės, kol įvyks pirmas pasimatymas. Gali tekti laukti, kol išsiaiškinsite, ar bus kitas susitikimas. Bendravimas internetu – tai lyg greitoji atsiskaitymo kasa jūsų vietinėje parduotuvėje. Skaitydami dalyvių anketas, elektroninius laiškus, kalbėdami ir bendraudami žinutėmis, greitai išsiaiškinsite, kuris iš kandidatų

turi jūsų trokštamų asmeninių savybių. Turėsite galimybę bendrauti net su keletu jus dominančių žmonių ir dar liks laiko darbui, savanoriavimui ir pramogoms.

Taigi pažinčių ieškojimas šiuo būdu turi daug privalumų, palyginti su kitais – susitikimais grupėse ar aklaisiais pasimatymais. Daugumai žmonių interneto pažintys suteikia galimybę derinti keletą pasimatymų ir bendravimo būdų. Taip atsitiko ir Danui, vienam iš mano klientų:

Nuoširdžiai sakau, dabar tikrai nebesuvokiu, kaip anksčiau eidavau į pasimatymus ir ieškodavau pažinčių. Bendraujant internetu, susitaupo daug laiko, nebelieka nerimo, susierzinimo ir nevykusių pirmųjų pasimatymų. Dar prieš eidamas į pasimatymą galiu nuspėti, ar žmogus man tinkamas. Internetas davė galimybę sutikti žmonių, kurie puikiai priima ir supranta stačiokišką mano humoro jausmą.

INTERNETO PAŽINČIŲ UŽMEZGIMO PASLAPTYS

Jei interneto pažinčių svetainės jums naujiena, pradžioje gali tekti šiek tiek nusvilti. Yra tikimybė, kad bendraudami internetu stokosite pasitikėjimo savimi ar tiesiog nerimausite, jog neišmanote, kaip techniškai veikia interneto svetainė.

Toliau pateikiu keletą būdų – jie leis jums mėgautis visais interneto pažinčių svetainių teikiamais privalumais:

TIKĖKITE, KAD JUMS *GALI* PASISEKTI

Bendravimas internetu yra vienas iš veiksmingiausių naujų pažinčių ieškojimo būdų. 2010 metų apklausa, atlikta pažinčių svetainėje „Match.com", rodo, kad vienas iš penkių asmenų naujus tarpusavio santykius užmezgė interneto pažinčių svetainėse. Taip savo antrąją pusę surado ir viena iš šešių santuoka pasibaigusių porų. Nenusisekusios, gąsdinančios istorijos, kurias kartais tenka išgirsti, yra ne norma, o išimtis. Laimingų istorijų pasitaiko kur kas dažniau.

DĖL TECHNINIŲ SVETAINĖS KLAUSIMŲ KONSULTUOKITĖS SU DRAUGAIS

Jei nemokate naudotis svetaine arba nežinote, kaip susikurti savo anketą, nesidrovėkite ir paprašykite draugų, pažįstamų ar bendradarbių pagalbos. Nepasiduokite nežinomybei. Yra didelė tikimybė, kad bent vienas iš jūsų pažįstamų ar draugų išmanys naudojimosi interneto pažinčių svetainėmis paslaptis ir jums padės. Apie tai, kaip naudotis svetaine, galite pasiskaityti ir pačiame tinklalapyje.

PASIRINKITE JUMS TINKAMĄ SVETAINĘ

Šiais laikais rasite įvairių, bet kokį skonį ar pomėgius atitinkančių svetainių. Pavyzdžiui, „BlackPeopleMeet.com" labiausiai tinka žmonėms, kurie partnerio ieško remdamiesi rasiniais kriterijais. „Jdate.com" – populiariausia tarp vienišų, žydų tautybės žmonių. Kiti tinklalapiai, tokie kaip „OurTime.com", pritaikyti vyresnio amžiaus žmonėms. Naršykite internete ir klauskite draugų patarimo. Prisiregistruokite viename ar net keliuose tinklalapiuose. Garantuoju. rasite sau tinkamiausią!

ĮDĖKITE NUOTRAUKŲ

Viena nuotrauka pakeičia tūkstantį žodžių. Tik pagalvokite, kiek žodžių atstoja *keletas* nuotraukų. Į anketą įdėkite kelias savo nuotraukas, kad žmonės galėtų jus matyti įvairiais rakursais. Nuotraukos turėtų atspindėti jūsų asmenybę, būti skoningos ir susijusios su jūsų dabartiniu gyvenimu. Tyrimais įrodyta, kad anketos, kuriose įdėtos nuotraukos, sulaukia daugiau dėmesio ir daugiau žinučių. Juk nuotraukos detaliau atspindi jūsų gyvenimą, į kurį norėtų įžengti kitas žmogus.

BŪKITE ATVIRAS IR KONKRETUS

Anketoje labai aiškiai ir konkrečiai apibūdinkite savo asmenybę. Nerašykite, kad mėgstate juoktis – tai mėgsta *visi.* Verčiau papasakokite, *kas* priverčia jus nusijuokti. Ar jums patinka komedijos? Ar esate su-

manus ir kūrybingas? Ar mėgstate žiūrėti užsienio šalių kino filmus? Šie konkretūs pomėgiai jus išskirs iš minios.

Būkite atviri. Kaip ir daugeliui, gali kilti pagunda nubraukti keletą metų, kilogramų ar pagražinti tiesą. Bęt ar iš tiesų naujus tarpusavio santykius norite pradėti nuo melo? Žinokite, anksčiau ar vėliau nuo jo nukentėsite. Ypač kai susitikę su žmogumi akis į akį, leisite jam įsitikinti, kad nesate dvidešimt penkerių modelis ar asmeninis treneris. Iš tiesų, būdami atviri ir nuoširdūs, turite daugiau galimybių sutikti tą vienintelį ar vienintelę. Tyrimais įrodyta, kad žmonės, ieškantys rimtų santykių, savo anketose linkę atviriau prisistatyti, todėl dažniau patiria sėkmę ir yra labiau patenkinti interneto pažinčių svetainėmis.

Siųskite daugybę elektroninių laiškų

Tik perskaitę kokio nors žmogaus anketą, negalite būti tikri, kad rasite bendrą kalbą. Trauką vienas kitam pajusite tik pabendravę, todėl būtina pradėti pokalbį. Galite rašyti ar atsakyti į tiek laiškų, kiek tik širdis geidžia. Tam nėra jokių kliūčių. Čia ir slypi žavesys!

Laiškuose ir atsakymuose į laiškus vartokite daugiau įkvepiančių žodžių ir frazių (tokių kaip „susijaudinęs" ar „nuostabu"), venkite emocijų nerodančių žodžių (tokių kaip „sekasi neblogai" ar „gerai"). Tyrimais įrodyta, kad tokio pobūdžio laiškai sulaukia didesnio susidomėjimo ir juos skaitantiems sudaro teigiamą įspūdį.

Kokio ilgio turėtų būti jūsų laiškas? Gana ilgas. Prisistatykite, tik venkite rašinėlio ilgio laiškų. Ilgesni vyrų laiškai sulaukia tik šiek tiek daugiau moterų susidomėjimo. Vyrams visai nesvarbu, kokio ilgio laišką jam parašo moteris.

Nesulaukiate atsakymo? Nepriimkite to asmeniškai

Pasitaiko, kad išsiuntę nemažai trumpų pasisveikinimų sulaukiate tik kelių atsakymų. Šio dėmesio stygiaus jokiu būdu netraktuokite kaip asmeninio įžeidimo. Juk kartais žmonės interneto svetainėse registruojasi tam, kad prasiblaškytų. Antrosios gyvenimo pusės jie neieško.

Nepasiduokite išankstinėms nuostatoms

Skaitydami dalyvių anketas, žmonės yra linkę kreipti dėmesį į neigiamus aspektus ir ieškoti priežasčių, kaip pasakyti „ne". Tačiau iš tiesų reikėtų dažniau sakyti „taip"! Daug interneto pažinčių baigėsi laimingai, nors partneriai ir nelabai tiko vienas kitam. Pavyzdžiui, žmogus gyveno per toli, jo plaukų spalva buvo netinkama ar jis buvo per mažo ūgio. Dar kartą peržiūrėkite penkiolika kokybės pratimų, pateiktų ankstesniame skyriuje. (Jei jų neatlikote, grįžkite į 142 puslapį.) Ar žmogus, kuriuo domitės, atitinka jūsų kriterijus, išskyrus kelias smulkmenas? Jei taip, duokite jam šansą. Jei skubate daryti išvadas, tai gali būti ženklas, kad kelią jums pastoja vidinė baimė ir nesaugumas. Stenkitės atsižvelgti į bendrą žmogaus sudaromą įspūdį.

Ar tarti „taip" jaunesniam už save?

Istoriškai taip susiklostė, kad vyresni vyrai siekia jaunesnių už save moterų dėmesio. Tačiau per pastarąjį dešimtmetį padėtis pasikeitė. Šiandien moterys ieško jaunesnių už save – penkiais, dešimčia ar net dvidešimčia metų. Remiantis neseniai atlikta „Ourtime.com" apklausa, net 94 procentai vienišų moterų norėtų susitikinėti su jaunesniais vyrais. 71 procentas jau kūrė santykius su jaunesniais ir 96 procentai jų vėl norėtų tokių santykių!

Kas už to slepiasi? Dauguma (51 procentas) moterų teigė, kad būdamos šalia jaunesnių vyrų jaučiasi natūraliai, pasijunta gyvybingesnės ir jaunatviškesnės. 27 procentai moterų sakė, kad jaunesni vyrai yra energingesni, ne tokie užsispyrę kaip jų bendraamžiai, atviriau žiūri į gyvenimą ir naujus iššūkius. Iškalbingiausi šie faktai – tik 5,6 procento moterų teigė, kad niekada nesusitikinėtų su jaunesniu už save. Todėl amžius neturėtų jūsų stabdyti. Nepraraskite galimybės sukurti nuostabius tarpusavio santykius.

SKIRKITE LAIKO ŽMOGUI PAŽINTI

Tyrimais įrodyta, kad internetu užmegzti santykiai plėtojasi greičiau. Atvirai atsakome į klausimus ir nepasiduodame žmogaus fizinės išorės poveikiui. Patarčiau susitikimo akis į akį palaukti *bent savaitę*. Prieš pasimatymą galite pasikeisti telefonų numeriais ir imti susirašinėti trumposiomis žinutėmis. Pokalbis telefonu taip pat turėtų padėti nuspręsti, ar žmogus jums tinkamas.

IEŠKOKITE PANAŠAUS Į SAVE

Pasimatymai ir bendravimas internetu mažai skiriasi nuo bendravimo realiame gyvenime – mus jungia panašumai. Dauguma interneto pažinčių svetainių lankytojų ieško panašių į save – žmonių, turinčių panašius pomėgius, vertybes ir požiūrį. Jie ieško partnerių, panašiai suvokiančių meilę ir draugystę.

Daktarė Teri pataria, kaip bendraujant internetu išlikti saugiam

Laikytis saugumo svarbu tiek bendraujant internetu, tiek gyvai. Baimintis bendrauti nėra jokios priežasties, tik patartina prisiminti keletą dalykų:

- **Apsaugokite savo tapatybę ir anonimiškumą.** Juk asmeninės informacijos neatskleistumėte jokiam nepažįstamajam, su kuriuo kalbėtumėtės telefonu. Nedarykite to ir bendraudami internetu. Pasakykite savo vardą, o išsamesnę asmeninę informaciją atskleiskite tik *tada*, kai geriau pažinsite vienas kitą. Kad būtų saugiau, duokite savo mobiliojo telefono numerį, jei tokį turite. Venkite atskleisti savo namų ar darbo telefono numerius.
- **Susitikite tik viešosiose vietose.** Pirmiems pasimatymams rinkitės viešąsias miesto erdves, kuriose netrūksta žmonių – kavines, knygynus ar restoranus. Ko gero, saugiausia nepasilikti su žmogumi dviese tol, kol jo nesupažindinote su bent vienu savo draugu ar šeimos nariu. Pasikliaukite vidine nuojauta. Jei iš naujo pažįstamojo jausite bent menkiausią spaudimą, – įsiklausykite į savo vidų, – tai gali būti blogas ženklas.

- **Papasakokite draugui.** Apie savo planus informuokite draugą ar šeimos narį. Papasakokite, kur einate, su kuo ir kada planuojate grįžti. Galite paprašyti, kad draugas jus nuvežtų ir po pasimatymo pasitiktų.
- **Atlikite namų darbus.** Jei žinote naujojo pažįstamo visą vardą ir pavardę, internete paieškokite informacijos. Jei viso vardo nežinote, patikrinkite po kelių susitikimų, kai jau žinosite vardą ir pavardę.
- **Susitikite sutartoje vietoje ir grįžkite namo patys.** Neleiskite, kad naujasis pažįstamas jus pavėžėtų į susitikimo vietą ar iš jos. Susitikite neutralioje aplinkoje, iš kurios prireikus galėtumėte pasišalinti ir nebūtumėte priklausomas nuo jo ar jos.
- **Išlikite blaivūs.** Venkite daryti tai, kas turėtų įtakos jūsų sprendimams, nuomonei ir elgesiui. Nesukelkite pavojingų situacijų. Išgėrę alaus ar vyno, žmonės atsipalaiduoja, todėl tuomet tampa lengviau priimti sprendimą, apie kurį anksčiau net negalvojote. Išlikite blaivūs ir saugūs.
- **Nepalikite asmeninių daiktų be priežiūros.** Juk nenorite prarasti savo asmeninių daiktų. Taip pat jei gersite ko nors, nepaleiskite jų iš akių.
- **Niekada neduokite pinigų žmogui, su kuriuo susipažinote internetu.** Juk neskolintumėte pinigų žmogui, su kuriuo ką tik susipažinote ar pakalbėjote telefonu. Taip pat elkitės ir su tokiu asmeniu, kurį sutikote interneto erdvėje. Saugokitės žmonių, tiesiai šviesiai prašančių iš jūsų grynųjų pinigų ar išgryninti banko čekį jų vardu. Laikykite savo pinigus ir čekių knygelę toli nuo tokių žmonių, nebent juos labai gerai pažįstate.
- **Pasikliaukite intuicija.** Atkreipkite dėmesį į visus įtartinus ženklus – galbūt žmogus, su kuriuo susitikote, yra nusižengęs įstatymams ar tiesiog vengia atvirai prisistatyti ir pasakoti apie save. Pavyzdžiui, ar jis labai domisi jumis ir jūsų gyvenimu, bet nekalba apie save? O gal jo duotas telefono numeris nuolat išjungtas ir visada nepasiekiamas? Ar šis žmogus prisipažįsta mylįs po poros dienų ar net valandų? O gal jis negali susitikti akis į akį, nes visada yra išvykęs? Visa tai pavojaus signalai. Stebėkite, ar žmogus, bendraudamas ir atsakinėdamas į jūsų klausimus, elgiasi adekvačiai.
- **Nepasiduokite spaudimui.** Nepasiduokite įkalbinėjami imtis to, ko nenorite ar tai yra jums nenaudinga. Prieš veikdami pagalvokite. Kaip ir bet kurį kitą internetu atliekamą veiksmą turi lydėti saugumas ir atsargumas.

Geras pirmas įspūdis

Jau žengėte pirmą žingsnį ir partnerio ieškote interneto pažinčių svetainėje. Toliau šiame skyriuje kalbama apie tai, kaip sudaryti gerą pirmą įspūdį. Jūsų naujasis pažįstamas ar pažįstama vertins jus nuo pat pirmos susitikimo minutės. Tiesą sakant, per pirmą pasimatymą sudarytas įspūdis yra labai svarbus – jis ilgai išlieka atmintyje ir net po kelių mėnesių ar metų daro įtaką partnerio nuomonei apie jus. Psichologai šį reiškinį vadina *pirmuoju efektu,* smegenų funkcija, dėl kurios poveikio esame labiau linkę pasikliauti bendravimo pradžioje, bet ne vėliau susidarytu įspūdžiu apie žmogų.

Štai kaip veikia šis efektas: įsivaizduokite, kad viename kambaryje gyvenate su nauju žmogumi, jis yra švarus, tvarkingas ir taktiškas. Per kelias pirmąsias bendro gyvenimo savaites jis nepriekaištingai sutvarko visus namus. Tačiau vieną dieną grįžę svetainėje ant kilimo randate smirdinčias, purvinas futbolo kojines. Kambaryje tvyro prakaito kvapas, o jūs jaučiatės tarsi futbolo žaidėjų persirengimo kambaryje. Ar staiga pakeistumėte nuomonę apie kambario draugą ir pagalvotumėte, kad jis ar ji yra apsileidėlis? Be abejo, ne. Tikriausiai pamanytumėte, kad draugas netyčia pamiršo kojines vidury kambario ar tiesiog jas pametė. Būtumėte linkę teisinti draugą, remdamiesi jo sudarytu nepriekaištingu pirmu įspūdžiu.

Pirmasis efektas daro įtaką daugeliui gyvenimo sričių. Jo poveikį galima paaiškinti ir tuo, kad pirmas įspūdis ar pravardė, gauta pradinėse mokyklos klasėse, ilgai išlieka bendraklasių atmintyje ir keliauja su jumis į vyresnes klases, kolegiją ir net į suaugusiųjų gyvenimą, nors jūs ar jūsų draugai ir pasikeičia. Šiuo efektu galime paaiškinti ir tai, kad tėvai į savo vaikus visada, net ir jiems suaugus, žiūri kaip į vaikus. Panašiai vyksta ir tarpusavio santykių srityje.

Kaipgi pirmasis efektas veikia jūsų romantinius tarpusavio santykius? Pateiksiu pavyzdį. Tarkime, esate atsakingas žmogus ir į susitikimus *visada* atvykstate laiku. Tačiau pirmo pasimatymo dieną viršininkas netikėtai paprašo jūsų padirbėti ilgiau, o pakeliui į susitartą vietą praduriate automobilio padangą. Į pasimatymą atvykstate dvi-

dešimčia minučių pavėlavę, išvargę, įsitempę ir imate atsiprašinėti. *Jūs* puikiai žinote, kad kasdienybėje retai būnate toks susijaudinęs, retai kada vėluojate, bet *jūsų naujasis pažįstamas to nežino.* Pirmas įspūdis (vėluojate, atsiprašinėjate, pasakojate apie jus kontroliuoti linkusį viršininką ir turite prastą automobilį) išliks jos ar jo atmintyje ir turės įtakos tolesnei santykių eigai. Net praėjus keliems mėnesiams po pažinties, dabar jau jūsų galimas gyvenimo partneris sunkiai patikės, kad dažniausiai niekur nevėluojate ir sugebate pasipriešinti viršininkui. Ir viskas dėl jo ar jos susidaryto pirmo įspūdžio apie jus.

Pirmą įspūdį sunku pakeisti, todėl jis turi būti geras. Pirmasis pasimatymas iš tiesų nulemia, kas vyks paskui ir kaip klostysis tolimesni santykiai. Viskas prasideda nuo pirmojo pasimatymo, todėl jei sugebate padaryti tikrai gerą įspūdį, tikėtina, susitiksite antrą kartą, o gal pavyks užmegzti ilgalaikius santykius. Taigi kaip elgtis, kad sudarytumėte puikų pirmą įspūdį apie save?

Planuokite iš anksto

Iš anksto apgalvokite, kaip elgsitės ir ką sakysite per pirmąjį pasimatymą. Parepetuokite, apie ką kalbėsite, ko klausite, pagalvokite, kokias temas aptarsite, ir iš anksto rezervuokite staliuką restorane ar nusipirkite bilietus į teatrą. Juk trokštate, kad šis pasimatymas būtų ypatingas, todėl pasistenkite jį tokį padaryti. Įsigykite bilietus į jūsų mėgstamos grupės koncertą, sužinokite, kur galima pačiuožinėti pačiūžomis, suplanuokite, kaip linksmai praleisti laiką – nueiti į koncertą parke ar papietauti kavinėje. Iš anksto suplanuotas pasimatymas pavyks, o jūs sudarysite puikų pirmą įspūdį. Pasirodysite esąs rimtas, planuojantis, rūpestingas žmogus, kuris vertina savo naująjį pažįstamą ir yra nusiteikęs rimtiems tarpusavio santykiams.

Klauskite ir atidžiai klausykite

Nemažai žmonių per pirmą pasimatymą daug kalba apie save. Norite mano patarimo? Suprantu, kad trokštate patikti naujajam draugui,

bet kalbėdami vien tik apie save žmogų atstumsite. Tyrimais nustatyta, kad žmonėms nepatinka, kai kiti kalba tik apie save. Per didelės jūsų pastangos patikti pašnekovui bus nepriimtinos, nes sudarysite egocentriško žmogaus įspūdį. Verčiau klauskite savo pašnekovo. Išsiaiškinkite, ką jis ar ji daro laisvalaikiu. Sužinokite daugiau apie žmogaus vaikystę. Jei pašnekovas imtų be perstojo jūsų klausinėti ir pajustumėte kylančią įtampą, nesutrikite ir tarkite: „Užteks apie mane. Man būtų malonu daugiau sužinoti apie jus."

Apie ką kalbėti per pirmą pasimatymą

Nežinote, ką kalbėti per pirmą pasimatymą. Tuomet pasinaudokite šia puikia mintimi – iš anksto apgalvokite galimas pokalbio temas ir parenkite klausimus, kuriuos užduosite sutiktajam. Sugalvoję klausimus iš anksto ir parepetavę galimą pokalbio eigą, per susitikimą jausitės daug ramiau. Prisiminkite: per pirmuosius pasimatymus būtina išlaikyti pusiausvyrą tarp to, ką gaunate, ir to, ką duodate. Klauskite, klausykite ir atsakykite. Nesudarykite interviu imančio žurnalisto įspūdžio, verčiau bandykite bendrauti neskubėdami ir linksmai nusiteikę.

1. Koks jūsų pats mėgstamiausias kino filmas?
2. Ar neseniai skaitėte gerų knygų / matėte gerų kino filmų?
3. Koks buvo blogiausias pirmasis pasimatymas?
4. Kokią kvailiausią išdaigą esate iškrėtę vaikystėje?
5. Jei galėtumėte pasirinkti, ką veiktumėte ir kokį darbą dirbtumėte dabar (kuo keistumėte dabartinį)?
6. Jei laimėtumėte loterijoje, kur keliautumėte ir kodėl?
7. Kur keliavote per pastaruosius metus?
8. Kokį sportininką svajojate sutikti ir kodėl?
9. Jei vakarienės galėtumėte pakviesti tris žmones (gyvus ar mirusius, garsius ar niekam nežinomus), ką pakviestumėte ir kodėl?
10. Ką veikiate laisvalaikiu? Ką labiausiai mėgstate veikti savaitgaliais?
11. Jei galėtumėte užsiimti nauja veikla ar pomėgiu, kuo užsiimtumėte?
12. Kurį mokytoją mokykloje labiausiai mėgote ir kodėl?

Naudokite netiesioginį bendravimo būdą

Ne tik jūsų užduodami klausimai, bet ir bendravimo būdas gali padaryti neišdildomą įspūdį. Tai priklauso nuo to, ar naudojate tiesioginį, ar netiesioginį bendravimo būdą.

Pasak komunikacijos mokslų tyrinėtojos Deboros Tanen (Deborah Tannen), vyrai ir moterys pasitelkia skirtingus komunikacijos būdus: jie mėgsta kalbėtis apie skirtingus dalykus, naudoti skirtingus bendravimo būdus ir bendraudami siekia skirtingų tikslų. Vyrai dažniausiai taiko tiesioginį bendravimo būdą, kurio pagrindinis tikslas yra pasikeisti informacija, o moterys pirmenybę teikia netiesioginiam bendravimo būdui, kurį pasitelkus siekiama užmegzti ryšį. Ši bendravimo teorija pasitvirtino ir per mano ilgalaikius tyrimus. Moterų, paklaustų, kas pradžioje jas traukė prie dabartinių savo vyrų, atsakymai buvo ilgesni ir susiję su jausmais ir emocijomis. Čia pateiksiu Deboros, dalyvavusios mano ilgalaikiame tyrime, pasakojimą apie savo vyrą Daną.

> ***Deboros istorija.*** *Kodėl man patiko Danas? Mes galėdavome be perstojo kalbėtis vienas su kitu – pabrėžiu, be perstojo! Labai tikome vienas kitam. Vieną naktį mes sėdėjome ir kalbėjome iki keturių ryto. Mums buvo nepaprastai lengva bendrauti. Pradžioje tai kėlė nepatogumų, nes maniau, kad liksime tik draugai. Tačiau santykiai išsiplėtojo į daug rimtesnius.*

Skirtingai nei moterys, vyrai pasakodami naudoja tiesioginį bendravimo būdą. Vyrų atsakymai tipiški – trumpesni ir paremti faktais. Vyrai mažiau dėmesio teikia jausmams ir emocijoms. Štai Dano atsakymas į tą patį klausimą.

> **Dano istorija.** *Kodėl man patiko Debora? Manau, pradėjome daugiau bendrauti, išsiaiškinome, kad jai ir man patinka panašūs dalykai – supratome esą labai panašūs!*

Suvokę, kad vyrai ir moterys naudoja skirtingus bendravimo būdus, galime pagerinti ir savo bendravimą per pirmą pasimatymą. Jei esate vyras, pabandykite naudoti netiesioginį bendravimo būdą ir sukursite puikų pirmą įspūdį. Jei esate moteris, prisiminkite, kad vyrai ir moterys bendrauja skirtingai, ir neskubėkite spręsti, ką jaučia ir ar tinkamai savo jausmus suvokia vyrai.

{ Moterų, paklaustų, kas pradžioje jas traukė prie dabartinių jų vyrų, atsakymai buvo ilgesni ir susiję su jausmais ir emocijomis. }

Nepamirškite humoro jausmo

Humoras ir juokas pagyvina bet kokį pasimatymą. Jei pasirodysite pernelyg rimti, galite sudaryti reiklaus ir nuobodaus žmogaus įspūdį. Juokitės ir šypsokitės, ir jūsų pašnekovo nuotaika pagerės. Tačiau kad ir ką darytumėte, venkite lėkšto humoro. Pavyzdžiui, juoktis iš pasirinktos karjeros ar juokauti, kad jums niekada nepakanka pinigų susimokėti už kavą. Pasijuokti iš savęs galėtų būti nebloga mintis, bet tai netinka per pirmą pasimatymą. Toks pokštavimas nesukelia juoko ir atskleidžia menką jūsų pasitikėjimą.

Pasipuoškite

Tai, be abejo, girdite ne pirmą kartą – eidami į pasimatymą pasipuoškite. Tačiau sužinoję, kaip veikia pirmumo efektas, turėtumėte suvokti ir pirmo įspūdžio svarbą. Pirmas pasimatymas padarys neišdildomą įspūdį jūsų naujam pašnekovui ir padės susidaryti nuomonę apie jus. Tikiu, norėtumėte sudaryti patikimo ir rimtų ketinimų turinčio žmogaus įvaizdį. Tam tikrai nebūtina išsipuošti gražiausiais drabužiais ar rištis kaklaraištį. Tačiau nemūvėkite šortų, nelygintų drabužių, neavėkite purvinų batų. Dėvėkite drabužius, su kuriais jaučiatės patogiai ir kurie atspindi tikrąją jūsų asmenybę. Jei tai jums atrodo, kad turite pasipuošti, puiku!

Grožio įtaka

Ketvirtame knygos skyriuje sužinojote, kad ir vyrai, ir moterys vertina grožį ir pageidaujamas partnerio fizines savybes įtraukia į savo norų sąrašą. Bet fizinis grožis mūsų visuomenėje taip sureikšminamas ir pervertinamas, kad šiam reiškiniui psichologai sugalvojo specialų terminą: grožio galia.

Ar kada teko daryti skubotas išvadas apie žmogų, remiantis jo išvaizda? Ar kada sutikę puikios išvaizdos, pasitempusį žmogų pagalvojote, kad jam puikiai sekasi versle? Ar kada manėte, kad apkūniam, neišvaizdžiam ar neišsiskiriančiam asmeniui nesiseka ir gyvenime?

Taigi grožio galios principo esmė ta, kad patraukliems žmonėms iškart priskiriamos ir *kitos* teigiamos charakterio savybės, tokios kaip intelektualumas, išsilavinimas ar puiki karjera. Tai žinomas ir giliai įsišaknijęs stereotipas, prasiskverbęs į visas mūsų kasdienio gyvenimo sritis. Tyrimais nustatyta, kad vyrai ir moterys, pasižymintys fiziniu grožiu, uždirba daugiau pinigų, sudaro patikimesnių žmonių įvaizdį ir darbovietėje sulaukia didesnio pripažinimo už tuos, kurie nėra fiziškai tokie patrauklūs. Tyrimai rodo, kad net gerai atrodantys nuteistieji gauna daugiau nuolaidų ir anksčiau palieka įkalinimo vietas!

Bet kodėl ir kaip visa tai vyksta? Trumpai paaiškintume taip: grožio galios poveikis užkoduotas mūsų smegenyse ir mąstyme, nes žmones paprasčiau skirstyti remiantis panašumais nei skirtumais. Šis skirstymas prasideda ankstyvojoje vaikystėje, tačiau to padariniai yra klaidingos, stereotipais paremtos išvados. Žmones skirstome, grupuojame ir vertiname kasdien pagal jų amžių, lytį, rasę, grožį ir pagal daug kitų kriterijų, nes mūsų smegenys grupuoja aplinkinius remdamosi panašumais, greitai daro išvadas ir sukuria išankstines nuostatas. Tyrimų, atliktų Pensilvanijos universiteto Kognityvinės neurologijos centre, rezultatai rodo, kad mūsų smegenys gali būti užkoduotos gražius veidus sieti su teigiamomis charakterio savybėmis ir emocijomis.

Tačiau gražus žmogus nebūtinai bus protingas ir patikimas. O neišsiskiriantis fiziniu patrauklumu gali būti pasiekęs puikių rezultatų ir protingas. Nesusimąstydami darome išankstines, bet dažnai visiškai klaidingas išvadas.

Įsivėlę į naujų pažinčių ir naujo partnerio paieškas, sutiktų žmonių išvaizdai teikiame ypatingą svarbą. Pačioje pradžioje jūsų naujasis pa-

žįstamas apie jus nežino nieko daugiau, tik kaip jūs atrodote. Naujai sutiktas žmogus susidarys išankstinę nuomonę apie jus, to jūs negalite jam uždrausti, bet galite užbėgti jam už akių ir paryškinti savo fizinės išvaizdos privalumus, ypač per pirmą pasimatymą. Vėliau, kai apie žmogų sužinosime daugiau (jo darbą, pomėgius, interesus), galime atsiriboti nuo mums įgimto būtinumo vertinti žmogų ir tarsi „sugrįžti" į pradžių pradžią prisimindami, ką iš tiesų laikome grožiu.

Bendraudami pasitelkite kūno kalbą

Kaip jau aptarėme trečiame knygos skyriuje, romantinį susidomėjimą žmogumi parodome kūno kalba, dar prieš pradėdami pokalbį. Tyrimais įrodyta, kad mūsų laikysena, žvilgsnis, elgsena ir visa kūno poza išduoda, jog mus traukia vienas ar kitas žmogus. Moterys yra labiau patyrusios flirtuotojos, todėl geriau išmano, kaip subtiliai pasiųsti susidomėjimo signalą, jį priimti ir atpažinti. Vyrai savo ruožtu dažnai nepastebi tam tikrų jiems siunčiamų signalų:

- palinkimo prie kito žmogaus,
- lengvo perbraukimo pirštais per plaukus,
- laisvų, nesukryžiuotų ant krūtinės rankų,
- priartėjimo ir asmeninės erdvės sumažėjimo tarp jųdviejų,
- daugiau šypsenos,
- ilgiau išlaikomo akių kontakto,
- atviros, prieinamos kūno laikysenos,
- prisilietimo,
- nenatūralaus pokalbio, per kurį daugiau juokiamasi ir mažiau tylima.

Kūno kalba svarbi per pirmą pasimatymą – parodykite, kad jūs domitės ar jums patinka jūsų pašnekovas ir kad esate nusiteikę bendrauti.

Patarimai, kaip bučiuotis

Kitam žmogui dovanojamas bučinys ir jo trukmė daug pasako, ko tikitės iš tarpusavio santykių. Kai kitą kartą prieš atsisveikindami norėsite pabučiuoti arba prieš ilgą, romantišką bučinį, prisiminkite, kad svarbu:

- **Patikrinti savo burnos kvapą.** Nieko nėra svarbiau už gaivų burnos kvapą. Prieš pasimatymą nepamirškite išsivalyti dantų siūlu ir dantų šepetėliu. Jei prieš bučiuojantis tektų valgyti, kišenėje visada turėkite mėtinės gumos ar čiulpinukų. (Tačiau prieš pat bučiuodamiesi gumą ar čiulpinuką išspjaukite!)
- **Drėkinti lūpas.** Nepamirškite, kad drėgnomis lūpomis bučiuotis yra daug lengviau.
- **Atrasti tinkamą padėtį.** Atsistokite kuo arčiau savo partnerio. Prieš susiliejant jūsų lūpoms, šiek tiek pakelkite galvą. Jei pastebite, į kurią pusę krypsta jūsų partnerio galva, savąją pasukite šiek tiek į priešingą pusę.
- **Užmerkti akis.** Prieš susitinkant jūsų lūpoms, užsimerkite. Kai kurie žmonės bučiuodamiesi akių neužmerkia, tačiau kol sužinosite, kas patinka jūsų partneriui, kad jis ar ji jaustųsi patogiau, akis patartina užmerkti.

Nekalbėkite apie buvusį partnerį

Tai pati svarbiausia taisyklė! Meilės daktarė griežtai draudžia kalbėti per pasimatymą apie buvusius tarpusavio santykius. Nė žodeliu neprasitarkite apie teisinius sunkumus, finansines problemas, nepakenčiamus uošvius ar bylinėjimąsi dėl vaikų globos. Paklausti apie buvusį partnerį, pasistenkite atsakyti kuo trumpiau ir neutraliau ir pakeiskite temą. Skyrybų tema sukelia nemalonius jausmus, o to jums mažiausiai reikia, ir ypač tokioje situacijoje. Jūs nepažįstate savo naujojo pašnekovo ir nežinote, kurio pusę, jūsų ar jūsų buvusio partnerio, palaikys šis žmogus. Jei imsite apkalbėti ar piktažodžiauti apie buvusiąją ar buvusįjį, naujasis pažįstamas pamanys, kad ir jo ar jos buvęs partneris daro *tą patį,* dėl to pasipiktins ar susikrims. Jei su buvusiu

partneriu turite vaikų, jokiu būdu nenuslėpkite šio fakto. Tačiau nebandykite iš karto išsiaiškinti, ar šis žmogus bus puikus patėvis ar įmotė jūsų vaikams.

Patarimai vienišiems tėvams

Per pastaruosius dešimtmečius pastebime, kad smarkiai pagausėjo vienišų tėvų šeimų. Pasak nacionalinės statistikos tyrimų, trečdalis (34 procentai) vaikų Jungtinėse Amerikos Valstijose auga tik su vienu iš tėvų. Jei priklausote šiai kategorijai ir vieni auginate savo vaikus, pateiksiu keletą patarimų, kaip papraščiau žengti į pasimatymų pasaulį.

Pasikalbėkite su vaikais. Paaiškinkite jiems, kodėl ieškote partnerio, ir priminkite, kad nė vienas žmogus nepakeis jiems tėčio ar mamos. Pasakykite, kad jūsų gyvenime jie yra svarbiausi ir kad visada būsite šalia jų. Paaiškinkite, kad vaikštote į pasimatymus norėdami jaustis laimingi ir visapusiškai patenkinti, nes tik tada galėsite būti dar geresniais tėvais ir pavyzdžiu savo vaikams.

Nepažindinkite vaikų per anksti. Gali būti, kad eisite į pasimatymus, tačiau tie susitikimai neišsiplėtos į ilgesnius tarpusavio santykius. Bus ir tokių, kurie peraugs į kai ką rimtesnio. Nepaisant to, neskubėkite su tuo žmogumi supažindinti savo vaikų. Neslėpkite, kad matotės su juo, bet venkite vaikus įtraukti į bendravimą, nes šie gali prisirišti. Palaukite ir įsitikinkite, kad santykiai tikrai rimti.

Raskite vaikams auklę. Jei vaikai maži, raskite, kas galėtų jus pakeisti, kol būsite išėję. Paprašykite sesers ar kito šeimos nario pagalbos. Jus pavaduosiantis asmuo turėtų būti patikimas, kad vaikai norėtų ir nekantrautų praleisti su juo laiką. Jei tokio žmogaus rasti nepavyks, į pasimatymus eikite tais savaitgaliais ar tais vakarais, kai vaikai lankosi pas jūsų buvusį partnerį.

Nusiteikite pozityviai

Tyrimai rodo, kad pozityvų ir optimistišką požiūrį aplinkiniai vertina palankiausiai. Todėl teigiama nuostata padidins jūsų galimybes susirasti naują gyvenimo partnerį. Tyrimais įrodyta, kad vienišiai, pozityviai žiūrintys į galimybę dar kartą sukurti šeimą, daug dažniau taip ir padaro nei tie, kurie įsitikinę, kad niekada nebesukurs šeimos ir neįsimylės. Įdomu, kad mano tyrime dalyvavusios moterys yra kur kas pozityviau nusiteikusios nei vieniši vyrai (ir labiau nei vyrai tiki susirasiančios naują gyvenimo partnerį). Jei jūs pesimistiškai žvelgiate į savo galimybes, patariu keisti požiūrį. Bet kaip?

Pasinaudokite pozityvaus mąstymo būdo metodais. Pirmiausia sudarykite sąrašą, susidedantį iš penkių dalykų, kuriuos labiausiai mėgstate ir vertinate santuokoje. Į sąrašą galite įrašyti: „dalytis savo diena su artimu", „kartu žiūrėti televizorių vakare", „remti vienas kitą tiek gerais, tiek liūdnais gyvenimo momentais". Tuomet pagalvokite apie penkias jums labiausiai imponuojančias kitų žmonių santuokas ir išvardykite priežastis, kodėl tos santuokos jums patinka. Pavyzdžiui, manote, kad Bobas ir Šerė yra sukūrę nuostabią šeimą, todėl užrašykite: „Bobo ir Šerės santuoka puiki, jie daug linksminasi ir dažnai juokiasi. Jie iš tiesų myli ir palaiko vienas kitą." Kiekvieną iš penkių sakinių pakeiskite pridėdami žodelį „aš" taip, kad kalbėtumėte apie save. Pavyzdžiui, galite rašyti: „Matau save dažnai juokiantis ir džiaugiantis. Matau save su žmogumi, kuris palaiko ir remia mane ir tada, kai viskas yra gerai, ir kai nesiseka." Kai savo smegenims nurodysite, ką jos turi mąstyti, šios nebeturės kitos išeities, kaip tik įvykdyti tai, apie ką galvoja. Jos bus „užprogramuotos".

Tyrimais įrodyta, kad vienišiai, teigiamai žiūrintys į galimybę dar kartą sukurti šeimą, daug dažniau taip ir padaro negu tie, kurie įsitikinę, kad niekada nebesukurs šeimos ir neįsimylės. Įdomu, kad mano tyrime dalyvavusios moterys yra kur kas pozityviau nusiteikusios nei vieniši vyrai (ir labiau nei vyrai tiki susirasiančios naują gyvenimo partnerį).

Neskubėkite daryti išvadų

Nuspręsti, koks iš tiesų yra žmogus, per pirmą pasimatymą beveik neįmanoma. Be abejo, dažnai galime iš karto nuspręsti, ar tarp dviejų žmonių atsiras tarpusavio trauka, kartais būna aišku ir tai, kad galimybė kurti bendrą ateitį vargiai tikėtina. Tačiau vis viena turėtumėte duoti laiko žmogui atsiskleisti. Prisiminkite: esame taip sukurti, kad iki galo to nesuvokdami iš pirmo žvilgsnio padarome skubotus sprendimus apie nepažįstamą žmogų. Naujasis pažįstamas gali būti susijaudinęs ir sudaryti visai kitokio, nei iš tiesų yra, žmogaus įspūdį. Taigi stenkitės iš anksto neteisti.

Neturite darbo? Eikite į pasimatymą!

Jei šiuo metu neturite darbo, vaikščioti į pasimatymus tikriausiai nesate nusiteikę. Neužsidarykite namuose, nedarbas neturėtų atbaidyti nuo galimybės ištrūkti iš namų ir bendrauti su žmonėmis. Tyrimais įrodyta, kad augantis nedarbas mažai veikia žmonių požiūrį į romantinius tarpusavio santykius ir meilę. „PeopleMedia.com" atliktame tyrime 27 000 žmonių buvo paklausta: „Kaip ekonominė recesija ir augantis nedarbas paveikė jūsų požiūrį į tarpusavio santykius?" 51 procentas apklaustųjų atsakė, kad tai jiems nepadarė visiškai jokios įtakos! Kaip ir daugelis mūsų, šie žmonės suvokia, kad visada geriau turėti artimą, su kuriuo galima dalytis džiaugsmais ir rūpesčiais, ir kad santykiai gali būti mūsų gyvenimo laimės šaltinis tiek turint darbą, tiek jo neturint!

Ar nedirbate laikinai, o gal jau ilgą laiką nerandate darbo – nestabdykite savęs ir ieškokite ypatingo žmogaus. Štai keturi patarimai, padėsiantys jums tai padaryti:

- **Norėdami sutaupyti, naudokitės interneto pažinčių svetainėmis.** Kai nedirbate, turite daug laisvo laiko pasimatymams. Galimų partnerių ieškokite internete, nes tai padės sutaupyti pirmo pasimatymo išlaidas. Daugumos interneto pažinčių svetainių naudojimosi kainos yra gana mažos, be to, tokios svetainės siūlo nemokamą bandomąjį laikotarpį, per kurį, prieš įsipareigodami didesniems mokesčiams, galėsite išmėginti svetainę.

- **Rinkitės pozityvius teiginius.** Apie nedarbą kalbėkite taip, lyg kalbėtumėte apie skyrybas ar jau nutrūkusius tarpusavio santykius. Pasimatymo juk nepradėsite prisipažinimu, kad pykstate ant viso pasaulio ar kad esate išsiskyrę. Tos pačios taisyklės reikia laikytis ir kalbant apie nedarbą. Užuot sakę: „Praradau darbą ir esu labai susikrimtęs!", sakykite: „Šiuo metu ieškau naujų galimybių, nes ketinu keisti profesinės veiklos kryptį" arba: „Šiuo metu dalyvauju naujos darbo vietos konkurse, ______ srityje". Taip sukursite ne nusiminusio ir susikrimtusio, o naujų galimybių ieškančio žmogaus įspūdį.
- **Palaikykite pokalbį.** Trumpai apibūdinkite savo dabartinę situaciją ir nukreipkite pokalbį kita linkme – kalbėkite apie įdomius dalykus ir savo gyvenimą.
- **Dėmesį telkite į ateitį.** Jei kalbate apie savo praeitį, pasakokite, kas labiausiai patiko einant ankstesnes pareigas, ir tuomet aptarkite ateities planus bei iššūkius. Būkite energingas, parodykite įkvėpimą veikti ir susitelkite į tai, kaip įvykdysite savo siekius.

Santykių iššūkiai

Tarkime, jau buvote kelete pasimatymų ir jums neblogai sekėsi sukurti *puikų* pirmą įspūdį. Atrodytų, toliau viskas turėtų klostytis kuo puikiausiai. Deja, ne taip greitai. Tokiose situacijose dažniausiai iškyla dvi plačiai paplitusios problemos, dėl kurių santykiai gali nutrūkti. Pirma, draugiški santykiai priešinami meilužių santykiams, antra, lytinių santykių klausimas.

Pirmas iššūkis: Draugai ar meilužiai?

Kaip jau buvo kalbėta pirmame šios knygos skyriuje, nors vyrai ir moterys gali būti draugais, toli gražu ne visus tenkina tokie tarpusavio santykiai. Draugystės tarp priešingos lyties atstovų būna painios ir komplikuotos. Dabar, kai jau pradėjote ieškoti naujo partnerio, galite suvokti, kad turite vieną ar daugiau draugų, kurie jums rodo dėmesį (ar jūs patys rodote dėmesį draugei ar draugui). Tuomet iškyla klausi-

mas, kaip sužinoti, kokie draugo ketinimai ir ar jis nori palaikyti tik draugiškus santykius, ar svajoja apie kai ką daugiau nei draugystė? Ką daryti, jei to norite jūs? Ir kaip elgtis, jei jūs to nenorite?

Toliau pateikiu elektroninį laišką, kuris puikiai atspindi tokią situaciją:

> **Brangioji daktare Teri:** *Neseniai, po dešimt vedybinio gyvenimo metų, išsiskyriau ir per paskutinius du mėnesius vėl pasinėriau į naujos meilės paieškas. Kol buvau ištekėjusi, užmezgiau artimą draugystę su Džeimsu. Jis buvo puikus draugas ir palaikė mane per skyrybas, tačiau dabar matau, kad jis jaučia man kai ką daugiau nei draugiškus jausmus. Nežinau, kaip jo paklausti, ką jis jaučia, nes bijau sužlugdyti mūsų draugystę. Tačiau labai noriu sužinoti, ar aš jam tikrai patinku!*

Ar ir jūs esate atsidūrę panašioje situacijoje? Spėliojate, ar jūsų draugas norėtų pradėti romantinius santykius su jumis? Štai keletas ženklų, rodančių, kad draugystė gali virsti į kai ką daugiau:

- Jūsų draugas ar draugė nenori girdėti apie žmones, su kuriais einate į pasimatymus.
- Jis ar ji nenoriai pasakoja apie savo pasimatymus.
- Jis ar ji dažnai kritikuoja žmones, su kuriais einate į pasimatymus.
- Kai esate kartu, jis ar ji dažnai jus liečia.
- Jūsų draugai jums primena, kokia nepaprasta ir išskirtinė yra jūsų draugystė su tuo žmogumi.
- Jūsų draugas ar draugė dažnai kalba apie bendrą ateitį.
- Jūsų draugas ar draugė vis daugiau iš jūsų reikalauja – jūsų laiko, dėmesio, jausmų.

JEI JŪS NORITE TARPUSAVIO SANTYKIŲ...

Jei jus domina artimesni santykiai ir jaučiate, kad jis ar ji jums taip pat neabejingi, nebijokite ir pabandykite! Geriausia atskleisti savo ketinimus ir norus yra papasakoti, ko tikitės, ir paklausti, ar draugas tiki-

si to paties. Tačiau jei nenorite skubėti, yra trys subtilesni jausmų atskleidimo būdai:

KALBĖKITE APIE ATEITĮ

Pradėkite kalbėti ir fantazuoti apie bendrą ateitį: aptarkite, ką veiksite kitą savaitgalį, per ateinančias atostogas ar per ateinančius metus. Planuoti bendrą ateitį yra tarsi išsakyti abipusius jausmus vienas kitam: „Tu – labai svarbi mano gyvenimo dalis." Jei apie ateitį draugas kalba nenoriai ar keičia temą, tai rodo, kad turite suklusti ir kitaip vertinti, net jei tai ir nemalonu.

SUPAŽINDINKITE SAVO DRAUGĄ SU KITAIS DRAUGAIS IR ŠEIMA

Žmogus, kuris turi rimtų ketinimų, norės praleisti nemažai laiko su jūsų draugais ir šeima. Taigi supažindinkite savo draugą su artimaisiais, bet būkite pasiruošę išgirsti tokių klausimų: „Ar esate daugiau nei draugai? Kodėl esate tik draugai?" Jei artimieji matys, kad jaučiatės laimingi, jie tikrai bandys išsiaiškinti, kodėl jūs vis dar ne pora.

Jei pats norite išsiaiškinti, ką jums iš tiesų jaučia draugas, paklauskite savęs, ar pažįstate daugumą jo draugų ir artimųjų. Ar jis arba ji supažindino jus su draugais, šeimos nariais ir kolegomis? Ar draugas arba draugė bandė padaryti teigiamą įspūdį *jūsų* šeimai ir draugams? Jei į šiuos klausimus atsakysite teigiamai, tuomet manykite, kad draugas ar draugė domisi jumis ne tik kaip draugu.

BŪKITE PRIEINAMAS

Jums simpatizuojantis žmogus nori būti prieinamas bet kuriuo metu. Ar galite susisiekti su savo draugu bet kada, ypač patekę į bėdą? Ar draugas žino, kaip prireikus paskambinti jums? Suteikdami draugui visus kontaktinius savo duomenis, leisdami skambinti ir rašyti, duodate suprasti, kad jis ar ji yra svarbus jūsų gyvenime ir kad šie santykiai išskirtiniai!

JEI ARTIMI SANTYKIAI JŪSŲ NEDOMINA...

Jei trokštate likti „tiesiog draugais" ir nerimaujate, kaip į tai sureaguos jūsų draugas, galvokite tik apie jūsų draugystę.

PAGALVOKITE APIE SAVO ELGESĮ

Kartais, patys to nesuvokdami, savo draugui ar draugei siunčiame dviprasmiškus signalus (prisilietimai, ilgalaikis akių kontaktas, sėdėjimas ar stovėjimas šalia vienas kito). Pagalvokite, ar jūs taip darote.

ĮSITIKINKITE, KAD TEISINGAI SUPRANTATE SAVO DRAUGĄ

Taigi manote, kad jūsų draugas domisi jumis kaip galimu partneriu. Ar esate įsitikinę, kad teisingai supratote jį ar ją? Moterys linkusios dalytis visomis savo asmeninio gyvenimo paslaptimis su draugais; ir nebūtinai pačiais artimiausiais. Taigi jei esate vyras ir manote, kad jūsų draugė rodo susidomėjimą jumis, nes atvirai pasakoja apie savo gyvenimą, gali būti, kad jai tiesiog smagu su jumis bendrauti ir ji neturi jokių rimtesnių ketinimų.

Vyrai asmenine informacija dalijasi tik su išskirtiniais, labai artimais žmonėmis. Taigi jei esate moteris ir jūsų draugas vyras dažnai jums atskleidžia slapčiausias savo mintis, žinokite, kad jis simpatizuoja jums.

PAKLAUSKITE SAVĘS, KO TIKITĖS IŠ DRAUGYSTĖS

Kodėl norite būti „tik draugais"? Yra keletas draugų tipų: draugai, su kuriais linksmai leidžiate laiką, draugai, su kuriais susitinkate tik retkarčiais, ir artimi, visas jūsų paslaptis žinantys draugai. Kokio tipo draugystės tikitės? Kokių svarbių į jūsų norų sąrašą įrašytų charakterio savybių neturi jūsų draugas? Būkite sau atviri.

BŪKITE ATVIRI IR ATSKLEISKITE SAVO NORUS DRAUGUI

Jei iš tiesų trokštate išsiaiškinti, ką jaučia jūsų draugas, paklauskite. Kalbėdami pabrėžkite platoniškos draugystės teikiamų privalumų svarbą ir patvirtinkite, kad draugystė yra tai, ko jūs tikitės iš šių santykių.

Antras iššūkis: Lytiniai santykiai

Antras iššūkis, su kuriuo galite susidurti pradėję ieškoti partnerio, yra lytiniai santykiai. Vadovaujantis savo pačių jaunystės prisiminimais, pokalbiais su draugais ar žiniasklaidos skleidžiama informacija, gali atrodyti, kad šiais laikais lytiškai santykiauti žmonės pradeda jau po pirmo pasimatymo. Tokia mintis kelia siaubą. Nemažai žmonių jaučia tą patį! Ir vyrai, ir moterys, į vienišių pasaulį grįžę po tam tikros pertraukos, prisipažįsta, kad jaučia nerimą dėl spaudimo pradėti lytinius santykius per anksti, per greitai ir net ne su vienu partneriu.

Perskaitykite Andži, dalyvavusios mano ilgalaikiame tyrime, istoriją. Keturiasdešimtmetė moteris išsiskyrė po aštuonerių santuokos metų ir greitai prisijungė prie vienišų širdžių klubo vietinėje bažnyčioje. Čia ji ir sutiko Bernardą.

Andži istorija. *Andži su savo vyru pragyveno aštuonerius bendro gyvenimo metus. Prieš santuoką moteris buvo bendravusi tik su keletu kitų vyrų. Po tokio ilgo vedybinio gyvenimo Andži prisipažino, kad mintys apie lytinius santykius su vyrais jai neduoda miegoti naktimis: „Praėjo daug laiko, ar aš atitiksiu šiuolaikinius standartus? Kaip jausiuosi po to? Ar jam patiks mano kūnas? Ar jausiu jo spaudimą? Man baisu!" Kad ir kaip būtų keista, bet jausmai, kuriuos moteris išgyveno ankstyvojoje jaunystėje, po penkiolikos metų atgimė iš naujo.*

Kai sutiko Bernardą, Andži nerimavo, ar jis palauks iki lytinių santykių pradžios.

Tačiau seksas po pirmo pasimatymo tikrai nebuvo tai, ko norėjo Bernardas. Jie abu troško palaukti, kol bus tam pasirengę. Bernardas pasakė, kad pirmiausia jis norėtų jaustis artimas Andži ir tik paskui suartėti lytiškai. Moteris tam pritarė. Kai tam pagaliau abu pribrendo, jie suartėjo, ir moteris patyrė, kad lytiniai santykiai gali būti kitokie ir savaip nuostabūs. Nors po dvejų metų ši pora išsiskyrė, dabar Andži jaučiasi kur kas labiau savimi pasitikinti. Ji įsitikino, kad pati gali diktuoti sąlygas dėl lytinių santykių su nauju partneriu.

Daugelis žmonių mano, kad per pastaruosius penkiolika metų požiūris į lytinius santykius tapo daug paprastesnis, ir jie iš dalies teisūs – požiūris į lytinius santykius iš tiesų *pasikeitė*. Tačiau tyrimai rodo, kad požiūris į lytinį santykiavimą nepasikeitė taip smarkiai, kaip jūs galvojate! Kai kuriems žmonėms atsitiktiniai lytiniai santykiai yra priimtini, bet dauguma vis dar mano, kad tokie santykiai turėtų vykti tik susituokus ar tik tarp vienas kitam įsipareigojusių žmonių. Taigi net jei *lytiniai santykiai be įsipareigojimų* ir tapo priimtini, jie dar toli gražu nėra visuotinė norma. Remiantis statistiniais duomenimis, tik 33 procentai iš tūkstančio apklaustųjų, perkopusių penkiasdešimt metų, yra pasirengę lytiškai santykiauti jau po pirmo pasimatymo. Taip pat žinome, kad vyresnio amžiaus žmonės, vyresni nei keturiasdešimt penkerių, laikosi konservatyvesnio požiūrio į seksą ir rečiau nei dvidešimtmečiai linkę rizikuoti – vartoti nelegalias narkotines medžiagas, alkoholį.

Ką žinome apie lytinius santykius be įsipareigojimų?

Apklausose dėl lytinių santykių be įsipareigojimų dalyvavo daugiausia jauni nuo 18 iki 24 metų žmonės. Dar nėra atlikta išsamių tyrimų apie vyresnių – trisdešimties ir daugiau metų sulaukusių piliečių požiūrį į šį reiškinį. Tarp jaunimo net 59 procentai lytiškai aktyvių žmonių yra turėję lytinių santykių be įsipareigojimų. Yra žinoma, kad tarp jaunų žmonių:

- Daugiau vyrų (52 procentai) nei moterų (36 procentai) pasisako išbandę lytinius santykius be įsipareigojimų.
- Lytiškai santykiaujantys be įsipareigojimų vyrai ir moterys dažniausiai tai daro apsvaigę nuo alkoholio ar narkotinių medžiagų.
- Dauguma vyrų ir moterų puikiai suvokia, kad vienadienis nuotykis neperaugs į ilgalaikius santykius.
- Moterys po lytinių santykių be įsipareigojimų gailisi labiau nei vyrai.
- Lytiniai santykiai be įsipareigojimų dažniau pasitaiko tarp draugų nei tarp nepažįstamų.

- Jaunimas, studijuojantis aukštosiose mokyklose, be įsipareigojimų santykiauja rečiau nei jų niekur nesimokantys bendraamžiai.

Nesupraskite manęs neteisingai – net jei ir neatlikta tyrimų apie lytinius santykius tarp trisdešimtmečių ir vyresnių, tai nereiškia, kad žmonės nėra lytiškai aktyvūs! Edvardas Laumanas (Edward Laumann) ir jo kolegos iš Čikagos universiteto, apklausę žmones nuo penkiasdešimt septynerių iki aštuoniasdešimt penkerių metų, nustatė, kad dauguma pagyvenusių asmenų išlieka seksualiai aktyvūs iki maždaug aštuoniasdešimties metų. 25–55 procentai visų vyrų ir moterų teigia, kad lytiškai santykiauja iki trijų kartų per mėnesį ir sulaukę daugiau nei aštuoniasdešimties metų. Sumažėjęs seksualinis aktyvumas po aštuoniasdešimties siejamas su sveikatos problemomis ir seksualinių partnerių stoka, o ne su seksualinio apetito sumažėjimu.

Svarbiausia prisiminti, kad lytiškai santykiauti turi būti *jūsų sprendimas*. Jei abejojate ir situacija nėra jums geriausia, palaukite tinkamesnio momento. Būkite atviras sau ir su savo partneriu ir nepasiduokite jokiam spaudimui. Elkitės taip, kaip manote esant teisingiausia. Per psichologinės terapijos seansus klausiu savo klientų: „Kas jus motyvuoja pradėti lytinius santykius su naujuoju partneriu? Ar norite įrodyti jam, kad mylite? Ar jaučiate nenumaldomą fizinį potraukį?" Pasidalykite savo jausmais su antrąja puse. Lytinis artumas gali sukelti daug nerimo ir sumišimo, ypač moterims. Todėl prieš pradėdami santykiauti, įsitikinkite, kokių paskatų vedami tai darote.

Ar žinote, kad?..

Teksaso ir Ostino universitetuose atliktais penkerius metus trukusiais tyrimais nustatyta, kad vyrai ir moterys nuo septyniolikos iki penkiasdešimt dvejų metų, prieš pradėdami lytinius santykius, vadovavosi tais pačiais norais ir motyvacija. Sąraše pirmavo noras išreikšti meilę, parodyti susižavėjimą ir patirti fizinį malonumą.

Šiuolaikiniame pasaulyje lytiniai santykiai neatskiriami nuo emocijų, tinkamo laiko pasirinkimo ir saugumo. Nesvarbu, esate vyras ar moteris, prieš pradėdami lytinius santykius apsvarstykite šiuos penkis teiginius:

Amžius neapsaugo nuo lytiškai plintančių ligų

Jei esate lytiškai aktyvūs, net ir vyresniame amžiuje turite siekti apsisaugoti nuo lytiškai plintančių ligų. Pasidomėkite tomis ligomis – kaip jos plinta ir kaip nuo jų apsisaugoti. Skaitykite internete, klauskite draugų ir nuolat lankykitės pas gydytoją. Apie šias ligas būtinai paklauskite savo šeimos gydytojo, nes ne visi apie jas užsimena.

Išsamios informacijos galite rasti interneto tinklapiuose „WbMD" ar „MayoClinic.com". Žinios padės apsisaugoti. Nesaugūs lytiniai santykiai – tai ne vien tik nėštumas. Net jei peržengėte vaisingo amžiaus ribą, nesaugus santykiavimas gali turėti labai rimtų padarinių. Venkite jų.

Ar žinote, kad?..

Neseniai atlikta apklausa parodė, kad tarp vyresnių nei keturiasdešimt penkerių metų žmonių tik 12 procentų lytiškai aktyvų gyvenimą gyvenančių vienišų vyrų ir tik 33 procentai moterų naudoja prezervatyvus.

Neskubėkite santykiauti. Santykiai bus saugesni ir teiks daugiau malonumo

Tyrimais nustatyta, kad saugesnius ir daugiau malonumo teikiančius lytinius santykius patiria žmonės, santykiauti pradėję tik gerai pažinodami savo partnerį. Jei neskubėsite, (a) labai tikėtina, kad santykių pradžią galėsite suplanuoti, (b) apie santykius pasikalbėsite, (c) turėsite laiko pasitikrinti, ar esate sveiki, ir (d) santykiaudami naudosite apsisaugojimo priemones. Visi išvardyti punktai yra jums naudingi!

Laukti tinkamo momento, kada pradėti lytinius santykius, reikia ir bendraujant su žmonėmis, su kuriais susipažinsite interneto erdvėje, nesvarbu, kad ir kaip artimai būsite pažįstami. Tyrimai rodo, kad žmonės, susipažinę internetu, lytiškai santykiauti pradeda greičiau už susipažinusius kitose vietose. Bendrumo ir intymumo jausmas atsiranda greičiau dėl bendravimo internetu, trumposiomis žinutėmis ir telefonu. Prisiminkite: neskubėti ir pasirinkti teisingą partnerį, kad ir kokiu būdu susipažintumėte, yra labai svarbu.

PRIEŠ PRADĖDAMI SANTYKIAUTI, APIE TAI PAKALBĖKITE

Nuo mažų dienų esame mokomi, kad apie lytinius santykius kalbėti nedera. Vyrauja nuostata, jog jeigu prieš sueitį kalbėsitės apie ją, planuosite ir klausite vienas kito, ar norite santykiauti, santykiai neteks žavesio ir nebebus tokie jaudinantys. Ar norite išgirsti tiesą? Tyrimais nustatyta, kad yra atvirkščiai. Pokalbiai apie seksą iš tiesų didina pasitenkinimą. Įrodyta, kad partneriai, atvirai tarpusavyje aptariantys su lytiniais santykiais susijusius klausimus (seksualinę istoriją, medikamentus, poreikius, troškimus, kas patinka ir kas ne, kas kelia baimę ir rūpestį), patiria daugiau pasitenkinimo per lytinę sueitį nei apie tai nekalbantys.

Bendravimas šia tema daugeliui gali tapti nemenku iššūkiu. Pirmiausia dėl to, kad nelabai aišku, kokius žodžius parinkti kalbant šia jautria tema. To galima išmokti – reikia tik žinoti, ko klausti. Vienas kitą geriau pažinę ir nusprendę, kad lytiniai santykiai bus jūsų santykių dalis, savo partnerio paklauskite:

- Ar manai, kad laikas pradėti lytinius santykius?
- Ar nesergi lytiškai plintančiomis ligomis? Ar kada tikrinaisi?
- Ar esi pasiruošęs naudotis prezervatyvais?
- Kaip dažnai tau patinka santykiauti?
- Ar ankstesniuose tarpusavio santykiuose buvai seksualiai aktyvus?
- Kaip sužadinti tavo seksualumą?

- Ar tau patinka būti lytinės sueities iniciatoriumi?
- Kas tau labiausiai patinka, kas labiausiai jaudina?
- Kada jautiesi saugus ir patenkintas, o kam esi nusiteikęs priešiškai ir visiškai nenorėtum išbandyti?

Pasikalbėkite su tos pačios lyties draugais

Apie lytinius santykius galite pasikalbėti su draugais. Dažnai draugai šia tema nediskutuoja, bet atvirai pasikalbėję sulauksite patarimų, naudingos informacijos, supratimo ir palaikymo. Jei nedrįstate tiesiai šviesiai paklausti draugo, ar jis lytiškai santykiauja, pamėginkite paklausti netiesiogiai, pasitelkę naujo kino filmo scenarijų.

Propaguokite sveiką gyvenimo būdą

Sveikas gyvenimo būdas smarkiai gerina savijautą, didina pasitikėjimą ir skatina pozityvų požiūrį į lytinius santykius. Reguliariai sportuokite, sveikai maitinkitės, venkite įtampos, gerai išsimiegokite ir lankykitės pas gydytoją. Sveikas gyvenimo būdas negarantuoja saugaus ar puikaus sekso, bet neabejotinai pagerina jo kokybę!

Kalbant apie sveiką gyvenseną, būtina užsiminti apie alkoholį. Jei per pasimatymus vartosite alkoholį, *labai tikėtina*, kad santykiauti pradėsite anksčiau ir *galbūt* nenaudosite prezervatyvų. Taigi prieš užsakydami butelį vyno, gerai pagalvokite.

Nuo pasimatymų iki tarpusavio santykių

Pirmas įspūdis. Pasimatymai. Naujo žmogaus pažinimas. Lytiniai santykiai. Naujų pažinčių pasaulis yra platus ir neišmatuojamas, ypač dabar, kai žinote, kokie yra jūsų poreikiai, ko ieškote ir ko galite tikėtis. Tai nuostabi įžanga galimiems ilgalaikiams tarpusavio santykiams. Kitame skyriuje aptarsime, kaip nustatyti, ar nauji santykiai atitinka jūsų lūkesčius, ir, jei taip, kaip gražiai bei tinkamai juos pradėti.

Penkto žingsnio santrauka

- Štai trys pagrindiniai būdai susipažinti su naujais žmonėmis: (a) grupiniai užsiėmimai, (b) aklieji pasimatymai ir (c) interneto pažinčių svetainės.
- Nuolat ir dažnai bendraujant su tuo pačiu žmogumi, kas kartą susitikus, auga tarpusavio simpatija. Šis reiškinys vadinamas „ilgalaikio matymo efektu".
- Vienas iš veiksmingiausių būdų susipažinti yra prisijungti prie reguliariai susitinkančios grupės ir jos veiklos. Dažnai matydamiesi, galėsite laisvai bendrauti ir jus jungs bendras pomėgis – tai ir bus nuostabi tema pirmam pokalbiui.
- Aklieji pasimatymai dažnai būna sėkmingi, mat giminės ir draugai stengiasi, kad jūs susipažintumėte su į jus panašiais, bendrų pomėgių turinčiais žmonėmis.
- Interneto pažinčių svetainėse galite peržiūrėti potencialių partnerių anketas ir dar prieš eidami į pasimatymą išsiaiškinti, ar turite ką nors bendra su tuo žmogumi.
- Vyrai ir moterys, nuoširdžiai prisistatę internetinėse anketose, sulaukia daugiau susidomėjimo (ir daug pozityviau atsiliepia apie savo patirtį interneto erdvėje). Net jei ir kaip viliotų galimybė pagražinti tiesą, nesusigundykite.
- Per pirmą pasimatymą sudarytas įspūdis turi labai didelę reikšmę. Jis lemia pasimatymo sėkmę ir formuoja jūsų tolimesnį įvaizdį naujo pažįstamo akyse. Taip veikia *pirmumo efektas,* darantis įtaką mūsų smegenų informacijos apdorojimo funkcijai. Puikiai pavykęs pirmas pasimatymas didina antrojo, o vėliau ir ilgalaikių santykių galimybę.
- Kad pirmas pasimatymas iš tiesų pavyktų, planuokite jį iš anksto, kalbėkite patys, bet klausykite ir savo pašnekovo. Kad užmegztumėte ryšį su naujuoju pažįstamu, naudokite netiesioginį bendravimo būdą. Juokaukite ir būkite linksmai nusiteikę, stenkitės atskleisti gerąsias savo charakterio savybes, venkite kalbų apie savo buvusį partnerį ir telkite dėmesį tik į teigiamus dalykus.
- Ieškant antrosios pusės, gali būti sunku nustatyti ribą tarp draugų ir meilužių. Noras išlikti „tik draugais" gali tapti tikru išbandymu. Gerai pagalvokite, ko trokštate iš šios draugystės, atvirai apie tai pasakykite savo draugui ir paklauskite, kaip jis jaučiasi ir ko nori.

- Dauguma vienišų žmonių, vėl po ilgos pertraukos ėmusių ieškoti naujos meilės, nerimauja dėl lytinių santykių. Tokie santykiai turi vykti tik tada, kai yra jūsų sutikimas, kaip jūs to norite ir kada tam jaučiatės pasiruošę. Neskubėkite pradėti lytinių santykių, domėkitės šia tema ir atvirai apie tai kalbėkitės su savo partneriu. Taip dukart padidinsite savo galimybę patirti seksualinio gyvenimo pilnatvę.

ŠEŠTAS SKYRIUS

Šeštas žingsnis:

Susikurkite santykius visam gyvenimui

TAIGI JAU PRADĖJOTE IEŠKOTI NAUJOS MEILĖS, padarėte nuostabų pirmą įspūdį ir sutikote žmogų, kuris jums iš tiesų patinka. Kuris laikas vaikštote į pasimatymus ir viliatės, kad santykiai taps rimti ir ypatingi. Pagaliau radote, ko ieškojote: *naujus tarpusavio santykius.*

Kiti autoriai ar santykių ekspertai čia ir baigtų. Jie iškeltų rankas ir pasveikintų radus naują gyvenimo meilę, tačiau aš sustoti neketinu. Dar noriu aptarti, ar nauji santykiai *yra jums tinkami,* ir, jei taip, kaip juos sustiprinti ir paversti ilgalaikiais. Šiame skyriuje papasakosiu, kaip įsitikinti, ar nauji santykiai tikrai yra tai, ko ieškote, ir ar jau galite įsipareigoti naujam partneriui. Pakalbėsime, kaip padėti tvirtus naujų santykių pamatus ir kaip kurstyti aistros ugnelę. Juk nebenorite kartoti senų, anksčiau padarytų klaidų ir paklydimų. Jums reikia platesnio suvokimo ir žinių apie tarpusavio santykius, ir jūsų nauja meilė taps stipri ir ilgalaikė.

Ar šie santykiai jums tinkami?

Pradėjus susitikinėti su nauju žmogumi, imama galvoti apie ateitį. Ar įsivaizduojate bendrą ateitį? Kaip rimtus ketinimus atskirti nuo lengvo, neįpareigojančio susižavėjimo? Į ką vertėtų atkreipti dėmesį? Ar šis žmogus gali būti tas „vienintelis"? Pradėkime nuo Meilės daktarės saugumo patikrinimo patarimų.

Pirmas patarimas: Įsiklausykite į savo jausmus

Tik gerai įsiklausę į savo jausmus suvoksite, ar šie santykiai turi ateitį. Ar iš tiesų esate įsimylėję šį žmogų, ar tiesiog jo geidžiate? Sakoma, „meilė akla". Santykių pradžioje taip ir būna! Tuo metu jūsų tarpusavio santykiai klostosi puikiai. Jūs skraidote kaip ant sparnų, kasdienybė rodosi šviesesnė, geresnė ir nuostabesnė. Iš pradžių tarsi apsvaigstame: norime valgyti, miegoti ir visą laiką leisti kartu su nauju mylimuoju. Nė minutės negalime pamiršti to žmogaus ir jaučiame nenumaldomą troškimą ir aistrą būti drauge. Tai vadinama *aistringa meile* ir ji iš tiesų sukelia nepakartojamus jausmus. Aistringai įsimylėję, kas dieną apie partnerį sužinote naujų ir įdomių dalykų, dar stipriau kurstančių meilės ir aistros ugnį.

Bet ar būdami tokios būsenos galite blaiviai mąstyti ir nuspręsti, ar partneris yra jums tinkamas? Ar per tokį trumpą laiką įmanoma gerai pažinti žmogų? Manau, daugelis iš jūsų, mintimis grįžę į praeitį, prisimintumėte vieną ar kitą romantinę patirtį, kai manėte iš tiesų įsimylėję, bet po kiek laiko pamatėte, kad bendraujate su *visiškai kitokiu žmogumi.* Galbūt švelni ir draugiška mergina pasirodė esanti per švelni ir per draugiška bei mėgstanti paflirtuoti? O gal vaikinas, troškęs visą savo laiką praleisti su jumis, pasirodė ne toks jau mylintis. Jis buvo pavydus ir nepasitikėjo savimi. O gal mieli ir širdį glostę dalykai nebeteko savo žavesio? Galbūt esate patyrę ir tai, apie ką pasakoja Deivas iš Ohajo valstijos:

Brangioji daktare Teri: Anksčiau dievinau savo merginos mažas keistenybes ir įpročius. Dabar jie ir ji pati mane veda iš proto! Nebenoriu būti su ja viename kambaryje. Kas man darosi? Kodėl anksčiau į ją žiūrėjau visiškai kitomis akimis?

Ar kada teko patirti tą patį, ką patyrė Deivas? O gal prisimenate savo patirtį ir galvojate: „Ir kurgi buvo mano akys?" Nekaltinkite savęs dėl to – jūsų pačių prigimtis veikia prieš jus! Mokslininkai vis geriau supranta, kaip veikia meilės chemija, ir bent iš dalies gali paaiškinti, kodėl kartais nesugebame blaiviai įvertinti savo naujų partnerių.

Ar žinote, kad?..

Tos beprotiškos, visą parą galvoje besisukančios mintys apie naują mylimąjį iš tiesų vyksta dėl tam tikrų cheminių medžiagų reakcijų smegenyse. Aistringai įsimylėjus, padidėja hormonų dopamino, norepinefrino, testosterono ir finelitilamino kiekis. Drauge smegenyse sumažėja seratonino. Tai yra meilės chemikalai, darantys įtaką mūsų nuotaikoms, veikiantys racionalų mąstymą ir požiūrį į romantinius santykius.

Pavyzdžiui, padidėjus dopamino, kuris siejamas su aistra ir meile, stimuliuojamos tos smegenų vietos, kurios atsakingos už fantaziją ir vaizduotę. Šio hormono kiekio padidėjimas sukelia meilės euforiją, tada ima veikti vaizduotė. Dopamino dozės didinimo tyrimai, atlikti su gyvūnais, parodė, kad gyvūnas, gavęs daug šio hormono, iš tiesų jaučia nepaprastą trauką kitam šalia tuo metu esančiam gyvūnui. Taigi pravartu prisiminti, kad dėl „meilės kokteilio" poveikio ne visuomet galite priimti pagrįstus sprendimus. Santykių pradžioje aukštiname, idealizuojame savo naują partnerį ir nepastebime jo trūkumų. Vaikštome tarsi su rožiniais akiniais, pro kuriuos sunku įžvelgti tikrąjį žmogaus veidą. Nepastebite ar ignoruojate visas erzinančias, neigiamas partnerio charakterio savybes ir įpročius. Ji nuolat kalba kino

teatre? Nieko baisaus! Valgydamas jis aptrupina stalą? Jūs neteikiate tam reikšmės!

Tačiau laikui bėgant ir blėstant pirminei aistrai, nusimetame rožinius akinius ir staiga išryškėja trūkumai – patikėkite, mes visi jų turime. Ir dar, geriau pažinus žmogų, nebelieka vietos naujovėms, netikėtumams. Dabar jau žinote, ką ir kada jūsų partneris mėgsta valgyti, kokios jo politinės pažiūros, jau girdėjote, kaip jis pokštauja, žinote, ką jis mėgsta veikti sekmadienio popietėmis. Žmogų pažinus, jaučiatės saugiai, patogiai ir jūsų jausmai pamažu perauga į „draugyste grindžiamą meilę" – meilę, kuri pasižymi abipuse parama, dvasiniu artumu ir draugyste. Tai netrumpas procesas. Mokslininkai nustatė, kad cheminėms reakcijoms smegenyse stabilizuotis reikia nuo *aštuoniolikos iki trisdešimt šešių mėnesių*. Vadinasi, prieš tai, kai visiškai blaiviomis akimis pažiūrėsite į savo partnerį ir suvoksite visus jo trūkumus, gali praeiti nuo aštuoniolikos iki trisdešimt šešių mėnesių.

Todėl pradėjus susitikinėti su nauju žmogumi neverta skubėti. Net jei puikiai žinote, kas esate ir ko tikitės iš tarpusavio santykių, neskubėkite kuo greičiau strimgalviais pulti ir susituokti kokioje nors Elvio Preslio tematikai skirtoje Las Vegaso koplyčioje. Tik laikui bėgant ir racionaliai mąstant, sugebėsite pažinti savo partnerio charakterį.

Ar tai tik aistra?

Kartais aistringa meilė ar stiprus susižavėjimas gali peraugti į tikrą maniją. Šiuo gyvenimo laikotarpiu galite jaustis tarsi koks didvyris, pasižymintis nepaprastomis galiomis, energijos antplūdžiu, kuriam nereikia nei valgyti, nei miegoti. Galite jausti euforiją, nepasotinamą seksualinį alkį ir potraukį. Galite prisiekti Dievu, kad tai, ką jaučiate, yra meilė. Tačiau gali būti ir taip, kad būsite tapę savo kūno hormonų veiklos įkaitu. Tyrimais įrodyta, kad vidutiniškai per savo gyvenimą tokią aistrą patiriame šešis ar septynis kartus. Norite patikrinti savo jausmus? Atsakykite į toliau pateiktus septynis klausimus:

1. Ar jūsų santykiai jus atitraukia nuo darbo ir jums sunku atlikti kasdienes pareigas?
2. Ar jums sunku sutelkti dėmesį į kokį kitą dalyką ar veiklą, nes nuolat galvojate apie savo naują partnerį?
3. Ar jaučiate nuolatinį, nenumaldomą norą būti kartu, net jei tenka išsisukinėti iš įvairių situacijų?
4. Ar apleidote draugus, artimuosius ir nustojote plėtoti mėgstamą veiklą, nes visą laiką norite praleisti su nauju mylimuoju?
5. Ignoruojate savo draugų ar artimųjų nuomonę ar patarimus?
6. Ar numetėte svorio ir tiesiog nesijaučiate alkani?
7. Ar nuolat galvojate apie ateitį ir spėliojate, ką jūsų partneris galvoja apie jus?

Už kiekvieną teigiamą atsakymą gaunate vieną tašką. Susumuokite. Kuo daugiau taškų surinkote, tuo didesnė tikimybė, kad aistringai žavitės savo partneriu bent šiuo metu. Norite patarimo? Jei surinkote daug taškų, neskubėkite. Gali būti, kad nesugebate racionaliai įvertinti savo partnerio ir pačių santykių. Pasistenkite nepriimti svarbių ir skubotų sprendimų dėl savo ir savo tarpusavio santykių ateities.

Kai jaučiate stiprią seksualinio pobūdžio trauką žmogui, tai ne kas kita kaip aistra. Iš tikrųjų aistra tėra tik jausmas, sukeltas kūno hormonų reakcijų. Mokslininkai nustatė, kad hormonas testosteronas tiesiogiai daro įtaką aistrai: kuo daugiau šio hormono yra žmogaus kraujyje, tuo didesnį seksualinį potraukį jis jaučia ir tuo dažniau jo galvoje kyla seksualinio pobūdžio minčių. Ar tokią būseną galima supainioti su romantine meile? Be abejo!

Draugyste paremta meilė išauga per tam tikrą laiko tarpą. Tuomet žmonės iš tiesų rūpinasi vienas kitu ir, būdami kartu, patiria tikrąjį dvasinį artumą. Ši meilė atlaiko jai pateiktą išbandymą net tada, kai išblėsta pirminė aistra ir nurimsta meilės hormonai. Taigi galite geisti, žavėtis ir *mylėti* savo partnerį. Tačiau tyrimai rodo, kad ne aistra ir ne susižavėjimas laiko žmones kartu. Santykiai tampa ilgalaikiai tik mylinčių žmonių pastangomis.

Toliau pateikiu keletą patarimų, kaip atpažinti, kad partneriui jaučiate draugyste paremtą meilę.

Trokštate, kad partneris suartėtų su jūsų šeima

Laimingai įsimylėję, jaučiatės laimingi matydami, kaip jūsų mylimasis sutaria ir artimai bendrauja su jūsų šeima ir su jums brangiais žmonėmis. Norite, kad tas žmogus daugiau sužinotų apie jūsų praeitį, ir jums teikia malonumą mintis, jog partneris patinka jūsų artimiesiems.

Jūsų lūkesčiai realūs

Puoselėdami meile grindžiamus santykius jūs nenorite skirtis ir po kiekvieno nesutarimo nesibaiminate, kad partneris paliks jus. Suvokiate, kad konfliktų išvengti neįmanoma, bet tai nereiškia, kad jūsų partneris atšalo. Randate išeitį iš konfliktinių situacijų.

Vietoj „aš“ vartojate žodį „mes“

Įsimylėjusių vienas kitą žmonių gyvenimas susipina. Tampa įprasta apie save galvoti ne kaip apie pavienį asmenį, o kaip apie „mus“ – porą. Pavyzdžiui, išgirdę klausimą, ką veikėte savaitgalį, per daug negalvodami atsakytumėte: „Mes su Sande buvome kine ir po jo aš pakviečiau ją vakarienės.“

Norite dalytis informacija

Meilės skatinami su mylimu žmogumi norime dalytis visa asmenine informacija ir slapčiausiomis mintimis, kuriomis nekyla noras pasidalyti su kitais, ne tokiais artimais žmonėmis.

Vienas kitam darote įtaką

Kai žmonės myli, jų veiksmai ir norai vienas kitam daro didelę įtaką, formuojasi ir keičiasi jų požiūris į vienas kitą. Pavyzdžiui, jūsų partneris turi įtakos bet kokiems svarbiems sprendimams dėl

kraustymosi gyventi į kitą šalį ar kokios kitos svarbios gyvenimo permainos.

Mylintys žmonės yra glaudžiai susiję ir priklausomi vienas nuo kito. Susijusios ir pagrindinės jų gyvenimo sritys – socialinė, emocinė ir finansinė.

Antras patarimas: Įvertinkite tarpusavio santykius

Dabar, įvertinę savo jausmus, pagalvokite apie pačius santykius. Įsimylėjus anksčiau ar vėliau ateina laikas santykius pasukti kita linkme – ilgalaikių įsipareigojimų ar vedybų link. Gali būti, kad draugai ir artimieji su nekantrumu pradės klausinėti apie tolimesnius jūsų bendro gyvenimo planus. Taip atsitiko ir jaunai porai Kailui ir Širai, apsilankiusiai viename iš mano tarpusavio santykių temai skirtų seminarų.

Kailo istorija. *Mano ir Širos santykiai iš tiesų yra nuostabūs. Turime daug bendrų pomėgių: Šira mėgsta gaminti valgį, aš mėgstu valgyti. Jai nepatinka plauti indų, o aš su malonumu tvarkausi (juokiasi). Šira turi nuosavą verslą, daug ir sunkiai dirba, todėl supranta ir palaiko mane kaip vadovą, taip pat dirbantį sunkiai ir dažnai užsibūnantį darbe. Mūsų santykiai jau trunka pusantrų metų, ir pastebėjau, kad šeima ir draugai ėmė daryti netiesioginį spaudimą, kad „sutvirtinčiau santykius" su Šira.*

Širos istorija. *Jaučiu ne tik draugų ir artimųjų, bet ir savo vaikų spaudimą! Mes mylime vienas kitą. Kadangi abu jau buvome susituokę ir patyrėme skyrybas, šį kartą norime, kad tai nepasikartotų. Trokštame įsitikinti, kad viską darome teisingai. Ypač aš nenoriu dar kartą suklysti, nes turiu vaikų. Mudu su Kailu esame puiki komanda. Tačiau kaip žinoti, ar tokie liksime visą likusį laiką?*

Kaip šie du žmonės ir visos kitos poros gali žinoti, kad iš tiesų skirti vienas kitam? Ar egzistuoja „ženklai", atskleidžiantys, kad *iš*

tiesų sutampate ir derate tarpusavyje? Taip, egzistuoja. Yra trys svarbūs klausimai, kurių turėtumėte paklausti prieš įsipareigodami savo partneriui arba prieš kurdami šeimą.

Ar susituoksite su savo partneriu?

Net jei gyvenate ir planuojate ateitį kartu, dar nereiškia, kad jūs ir jūsų partneris susituoksite. Galbūt abu esate sutarę, jog tuoktis nenorite, bet ilgalaikiai santykiai ir gyvenimas kartu jums patinka. „OurTime.com" atlikto tyrimo duomenys rodo, kad dukart daugiau moterų nei vyrų (66 procentai moterų ir tik 34 procentai vyrų) teigia, jog viena iš geriausių šiuolaikinių naujovių ta, kad nebėra tokio didelio spaudimo tuoktis. Šie faktai paneigia mitą, jog vidutinio amžiaus moterys, patyrusios skyrybas, vėl nekantrauja ištekėti. Taip nėra.

Jaunų ir vidutinio amžiaus sulaukusių porų, gyvenančių kartu su savo išrinktaisiais, bet legaliai nesusituokusių, skaičius per du pastaruosius dešimtmečius nuolat augo. Straipsnyje, išspausdintame 2005 metų žurnale „Santuoka ir šeima", mokslininkai Valerija King (Valarie King) ir Mindis Skotas (Mindy Scott) teigia, kad vyresnio amžiaus poros, dažniau nei jaunesni žmonės gyvenantys kartu ne santuokoje, savo santykius įvertino kaip laimingus ir stabilius.

Pirmas klausimas: Ar pasitikite vienas kitu?

Pasitikėkite. Apie tai dainavo ir dainininkas Bilis Džoelis (Billy Joel). Patikėkite, jis buvo teisus: santykiai gali susiklostyti tik tuomet, kai vienas kitu visiškai pasitikite. Pasitikėjimas tikriausiai yra pati svarbiausia tarpusavio santykių sąlyga. Pasitikėdami žinote, kad žmogus jums sako tiesą, esate tikri, kad jis neapgaus ir nepakenks jums, tikite, jog jis linki jums tik gero. Meile grindžiami santykiai suteikia saugumo, jūs mažiau nerimaujate, todėl galite atvirai pasidalyti mintimis bei svajonėmis ir pajausti tikrą dvasinį artumą. Laimingiausių porų, dalyvavusių mano ilgalaikiame tyrime, paklausiau, kokie buvo jų patys svarbiausi lūkesčiai gyvenant santuokoje. Net 92 procentai vyrų ir

96 procentai moterų atsakė: svarbiausia jiems žinoti, kad gali pasitikėti partneriu, jog jis niekada jų neapgaus. Pasitikėjimas – būtina tarpusavio santykių sąlyga.

Tačiau pasitikėjimas turi būti abipusis – jūs turite *sugebėti* pasitikėti kitu ir patys būti patikimi. Prieš įsipareigodami kitam žmogui ar prieš sutvirtindami ryšį, paklauskite savęs: ar jūs *galite* pasitikėti partneriu? Ar *pasitikite* juo? Jei jums sunku pasitikėti žmonėmis, gali būti, kad ankstesnių tarpusavio santykių padaryta žaizda dar neužgijo. Labai tikiuosi, kad pasinaudoję pratimais, pateiktais antrame skyriuje, užgydysite širdies žaizdas ir toliau kursite savo gyvenimą. Taip pat patariu atlikti 71–72 puslapyje pateiktą testą – jis padės nustatyti, ar iš tiesų esate pasirengę pasitikėti savo partneriu ir atvirai bei nuoširdžiai bendrauti. Jei kol kas nesugebate pasitikėti, skaitykite skyrių dar kartą.

Net 92 procentai vyrų ir 96 procentai moterų atsakė: svarbiausia jiems žinoti, kad gali pasitikėti partneriu, jog jis niekada jų neapgaus. Pasitikėjimas – būtina tarpusavio santykių sąlyga.

Pasitikėti, be abejo, galite tik tada, jei jūsų partneris yra patikimas žmogus. Tačiau kaip nustatyti, ar jis toks? Atsakę į penkis toliau pateiktus klausimus, galėsite aiškiau suvokti partnerio patikimumą:

- **Ar partnerio elgesys nuspėjamas ir nuoseklus?** Ar jūsų partneris visada taip elgiasi – nesvarbu, jis susijaudinęs, nuliūdęs ar kupinas meilės? Nuoseklus elgesys ir pasikartojančios vienodos reakcijos į įvairias gyvenimo situacijas rodo, kad galite nuspėti žmogaus elgesį ateityje ir žinoti, kada reikalai klostosi gerai, tuomet aiškiai jausite iškylančias problemas. Taigi nuoseklus, nuspėjamas žmogaus elgesys yra būtina sąlyga pasitikėjimui augti.
- **Ar partnerio praeitis kelia pasitikėjimą?** Kai žmogus apie buvusius tarpusavio santykius atsiliepia su pagarba, galite tikėtis, kad jis pagarbiai elgsis ir su jumis bei jūsų santykiais. Pavyzdžiui, jei part-

neris iš tiesų vertino ankstesnius tarpusavio ryšius ir draugiškai išsiskyrė su buvusiu partneriu, tai geras ženklas. Jei jūsų partnerio praeities istorija kupina trumpų, nutrūkusių santykių ir įskaudintų buvusių partnerių, nepasiduokite pagundai patikėti, kad būsite tas vienintelis, sustabdysiantis šį užburtą ratą. Tikėtina, kad taip nebus.

- **Ar jūsų partneris patikimas?** Ar partneris tesi duotus pažadus? Ar jaučiate, kad galite juo pasikliauti? Jei prireiktų, ar sugebėtumėte būti nuo jo priklausomi? Jei taip, tai rodo, kad galite juo pasitikėti.
- **Ar iki šiol partneris buvo atviras ir nuoširdus?** Ar jis visada sako tiesą ir tarp jūsų nėra paslapčių? Kalbama apie svarbius dalykus, kurių partneris neturėtų nuo jūsų slėpti, jei tikrai abu norite augti ir tobulėti kaip pora. Šiek tiek privatumo yra gerai, bet *svarbūs* dalykai neturėtų būti laikomi paslaptyje. Melas, išgalvoti ir netikri faktai, tiesos neatitinkantys teiginiai anksčiau ar vėliau sugriaus jūsų santykius.
- **Ar jūs iš tiesų rūpite savo partneriui?** Ar jūsų antroji pusė galvoja apie jus ir visada atsižvelgia į jūsų norus ir poreikius, priimdama tiek asmeninius, tiek bendrus sprendimus? Prie šių sprendimų turėtume priskirti tai, ką jūs kaip pora nusprendžiate veikti laisvalaikiu, kur einate į pasimatymus ir kaip palaikote vienas kito poziciją, karjeros vingius ir kiek investuojate į draugystę.

Ar pasitikite vienas kitu, galite sužinoti atvirai pasikalbėję apie pasitikėjimą. Užduokite vienas kitam šiuos paprastus, atvirumo reikalaujančius klausimus: „Kokią reikšmę teiki pasitikėjimui ir įsipareigojimui?", „Ar tarpusavio paslaptys tau būtų priimtinos? Jei taip, tai kokios?" Tada ir pajusite, ar galite vienas kitu pasitikėti, o svarbiausia – ar jūsų požiūriai į pasitikėjimą sutampa. Pradėti atvirą pokalbį prireiks daug drąsos ir pasitikėjimo. Tačiau ar santykiai iš tiesų turi ateitį ir ar jūs judate teisinga linkme, geriau išsiaiškinti iš anksto nei po kiek laiko, santykiams subyrėjus, bandyti suvokti to priežastis.

Viską griaunantis pavydas

Pavydas būdingas daugumai žmonių. Tai griaunanti jėga, į paviršių iškelianti blogiausias mūsų savybes, ypač tarpusavio santykiuose. Pavydas užplūsta, kai baiminatės prarasti ryšį su žmogumi, kurį iš tiesų vertinate. Tačiau pavydas, priešingai nei pasitikėjimas, *retai būna* abipusis: kai pavydite, pasiduodate tik savo jausmams ir emocijoms. Kartais pavydas būna pagrįstas, bet dažniau jis neturi jokio pagrindo.

Pavydas būna dviejų rūšių: staigus, *kaip reakcija į tam tikrą situaciją,* ir kylantis dėl *nepagrįsto įtarinėjimo.* Suvokti šiuos skirtumus yra labai svarbu. Pavydas kaip reakcija į tam tikrą situaciją kyla tada, kai santykių stabilumui atsiranda reali grėsmė. Keliantis grėsmę įvykis gali būti jau nutikęs ar tik planuojamas ateityje. Pavyzdžiui, kai partneris sužino apie antrosios pusės įvykusią ar dar planuojamą neištikimybę. Pavydas tokiu atveju yra visiškai normali ir pagrįsta žmogaus reakcija.

Pavydas, kylantis dėl nepagrįsto savo partnerio įtarinėjimo, atsiranda *be jokios aiškios priežasties.* Jūsų įtarinėjimai neturi jokio pagrindo, nėra jokių įrodymų ir faktų, patvirtinančių partnerio neištikimybę ar kad yra reali grėsmė tarpusavio santykiams. Pavyzdžiui, abu sėdite bare. Pastebite, kad patrauklus nepažįstamasis šypsosi jūsų partneriui. Žmogus, linkęs į nepagrįstą pavydą, tokioje situacijoje ima įžvelgti grėsmę: dėl sukilusių emocijų jis gali pajusti fizinį silpnumą ar svaigulį. Arba dėl tariamo partnerio flirto su nepažįstamuoju jį gali ištikti stiprus pykčio priepuolis. Tokios situacijos dažnai vaizduojamos filmuose, aprašomos knygose ar rodomos per televiziją. Jos baigiasi audringu ginču, smūgiu į veidą ar gėrimo šliukštelėjimu į partnerį.

Net jei esate tikras, kad jūsų partneris yra sumanęs kažką negera, jaučiate ir nuojauta jums kužda, jog kažkas vyksta, bet negalite to įrodyti, jus apima nepagrįstas pavydas. Nuojauta, be abejo, gali siųsti teisingus signalus. Tačiau kartais ji klysta. Juk niekada negalite būti tikri, o nepagrįstas pavydas gali sugriauti jūsų tarpusavio santykius.

Jei lengvai pasiduodate „žaliaakiam monstrui – pavydui", pabandykite pasinaudoti šiais patarimais:

- **Atidžiai pažvelkite į savo vidų.** Ar „iš musės darote dramblį" ir išsigalvojate tai, ko nėra? Ar jaučiate, kad esate priklausomas nuo tarpusavio santykių ir kad jų eiga keičia nuomonę ir požiūrį į save? Jei pasiti-

kėjimas savimi daugiausia priklauso nuo jūsų partnerio, labai tikėtina, kad su žaliaakiu monstru kariausite dažnai. Pasistenkite atgauti šiek tiek nepriklausomybės ir atraskite asmeninį gyvenimą iš naujo: praleiskite daugiau laiko su draugais ir šeima – su žmonėmis, kurie jus laiko nuostabiu, arba pradėkite mokytis ko nors naujo, imkitės veiklos, sustiprinsiančios pasitikėjimą savimi.

- **Būkite atviri ir atidžiai klausykitės.** Jei turite priežastį pavyduliauti ir net jei jos neturite, atėjo laikas atviram pokalbiui. Visiškai nuoširdžiai išdėstykite problemos esmę ir atidžiai klausykite, ką į tai atsakys jūsų partneris. Ar jis atrodo susirūpinęs dėl jums iškilusių problemų? Ar akivaizdžiai bando sukelti jūsų pavydą? Pavyzdžiui, aktyviai flirtuoja su nepažįstamaisiais jums matant. Atvirai papasakokite, kokius jausmus jums sukelia toks jo elgesys.
- **Ieškokite pagalbos.** Kartais viduje slypintis nesaugumo jausmas gali būti lengvai išgydomas. Tačiau tik tokiu atveju, jei jis tėra paviršutiniškas ir priklausomas nuo lengvai pakeičiamų aplinkybių. (Pavyzdžiui, numetus šiek tiek svorio, jūsų pasitikėjimas ir saugumo jausmas grįžta.) Tačiau toks elgesys kaip partnerio sekimas, skambinėjimas be paliovos ir netinkamu metu yra ženklas, kad jūsų nepasitikėjimas ir nesaugumo jausmas stiprus ir jam pašalinti gali prireikti profesionalų pagalbos.

Antras klausimas: Ar jūsų pagrindinės gyvenimo vertybės panašios?

Kitas labai svarbus klausimas, į kurį privalote atsakyti prieš įsipareigodami ar tuokdamiesi, yra tas, ar jūsų ir partnerio pagrindinės gyvenimo vertybės panašios. Ypač pagrindinės penkios, kurias minėjome ketvirtame knygos skyriuje. (Jei šį skyrių praleidote, patarčiau grįžti ir perskaityti, ten pateikta tikrai svarbi informacija!) Daugelį žmonių traukia priešingybės. Tačiau tyrimai rodo, kad ilgalaikių ir tvirtų santykių pamatai turi būti statomi remiantis panašiu požiūriu į gyvenimą ir suderinamomis vertybėmis. Panašus požiūris į gyvenimą ir sutampančios gyvenimo vertybės santykiuose yra tarsi atramos taškas, palengvinantis tarpusavio bendravimą ir padedantis kurti emo-

cinį ryšį. Sutampantys požiūriai ir nuostatos, tokie kaip požiūris į pinigus, vaikų auklėjimą, religiniai įsitikinimai, leidžia geriau suprasti vienas kito mintis ir jausmus. Jei remiatės labai skirtingomis vertybėmis, prieš įsipareigodami turėtumėte gerai pagalvoti.

Meilės daktarė siūlo, kaip patikrinti, ar jūs tinkami vienas kitam

Ar jūs ir partneris iš tiesų tinkate vienas kitam? Ar jūsų gyvenimo vertybės sutampa? Jeigu apie tai dar neteko pasikalbėti, rezultatas jus gali nustebinti. Pokalbį pradėkite užduodami toliau pateiktus klausimus.

Pirmiausia pažymėkite tris, jūsų manymu, svarbiausius sakinius (juos rasite savajame pagrindinių vertybių sąraše). Paskui tą patį padarykite už savo partnerį, pasirinkdami, kas svarbiausia jam. Tuomet paprašykite, kad tą patį padarytų ir jūsų išrinktasis (surašytų tai, kas, jo manymu, yra svarbiausia jums ir kas jai ar jam). Tada palyginkite atsakymus.

Jūsų partneris

____ ____ Taupyti yra svarbu, todėl kaupiu pinigus ateičiai ir stengiuosi gyventi taupiai.

____ ____ Geriausi gyvenimo dalykai ne visada gaunami už dyką. Noriu džiaugtis gyvenimu, net jei tai reiškia, kad turėsiu išleisti pinigų.

____ ____ Tiksliai žinau, kad noriu sukurti šeimą ir turėti vaikų.

____ ____ Tvirtoje šeimoje vienas iš narių turi likti namuose.

____ ____ Religija ir tikėjimas užima labai svarbią vietą mano gyvenime.

____ ____ Esu atvirų pažiūrų žmogus ir manau, kad skirtingų religinių pažiūrų žmonės gali sukurti puikius tarpusavio santykius.

____ ____ Netikiu jokia religija ir nepasitikiu jokia religine organizacija.

____ ____ Siekdamas karjeros aukštumų, jaučiu pasitenkinimą, todėl kad to pasiekčiau, visada esu pasirengęs ilgiau dirbti.

____ ____ Noriu rasti darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrą.

____ ____ Gyvenimu reikia džiaugtis. Jei turėčiau galimybę, nedirbčiau.

____ ____ Rūpinuosi savimi – sportuoju ir sveikai maitinuosi.

____ ____ Neturiu laiko sportui ir maistui gaminti, todėl dažniausiai valgau kavinėse.

Gavę rezultatus, aptarkite juos su savo antrąja puse. Ar jūsų ir partnerio atsakymai sutampa? Ar gerai vienas kitą pažįstate? Ar jūsų nuomonė apie pinigus, vaikus, tikėjimą, karjerą ir sveiką gyvenimo būdą panaši? Prisiminkite, neturi sutapti absoliučiai visos vertybės ir požiūriai, bet, siekiant sukurti tvirtą ir ilgalaikį ryšį, pagrindinės gyvenimo vertybės turi būti vienodos.

Trečias klausimas: Kaip sprendžiate konfliktus?

Paskutinis klausimas, į kurį turite atsakyti, yra: „Kaip aš ir mano partneris elgiamės iškilus konfliktinei situacijai?" Stabtelėkite ir prisiminkite paskutinį barnį. Ar pertraukinėjote vienas kitą ir vadinote netinkamais vardais? Kalbėjotės pakeltu balsu, verkėte? Ar pasakėte tai, dėl ko vėliau teko gailėtis? O gal pagarbiai išklausėte savo partnerio ar partnerės nuomonę?

Kaip neseniai sužinojote, konfliktai yra neišvengiama bet kokių tarpusavio santykių dalis. Tačiau svarbiausia, kaip sugebate juos spręsti ir kaip elgiatės vienas su kitu jiems kilus. Jūsų elgesys tokiose situacijose parodo, kaip spręsite (arba nespręsite) problemas ateityje.

Ar žinote, kad?..

Iškilus konfliktui gali padėti humoras ar juokas. Pasitelkę jį, sugebėsite numalšinti nesutarimą ir prisiminti, kodėl esate kartu. Pabandykite, tai tikrai veikia.

Atlikdama tyrimus pastebėjau, kad jei pora destruktyviai sprendžia konfliktus – koneveikia vienas kitą, užgaulioja, kelia balsą ar žemina savo partnerį, yra *dukart* didesnė tikimybė, kad laikui bėgant pora išsiskirs. Tvirtus, ilgalaikius santykius kuriantys žmonės konfliktus sprendžia nežemindami vienas kito. Taigi išmokti apginti savo nuomonę, suprasti, kada spręsti konfliktą (ir kada liautis), nevadinti vienas kito nepadoriais vardais, kada ramiai paklausyti ir kada kalbėti, yra labai svarbu. Jei konfliktus dažniausiai sprendžiate atvirai, ramiai kalbėdamiesi ir išvengiate rėkimo ar durų trankymo, tikėtina, kad jūsų partneris yra „tas vienintelis".

Atlikdama tyrimus pastebėjau, kad jei pora destruktyviai sprendžia konfliktus – koneveikia vienas kitą, užgaulioja, kelia balsą ar žemina savo partnerį, yra *dukart* didesnė tikimybė, kad laikui bėgant pora išsiskirs.

Kaip sustiprinti tarpusavio santykius

Taigi jūsų ir partnerio vertybės bei pomėgiai panašūs ir turite tuos pačius draugus. Į viską, kas iš tiesų gyvenime svarbu, jūsų požiūriai sutampa, kartu planuojate ir kuriate ateitį. Kaip išlaikyti santykius ir juos sustiprinti? Ką galite padaryti, kad taip gerai viskas klostytųsi toliau ir išvengtumėte skyrybų ateityje?

Turiu jus nudžiuginti, ilgamečiai mano tyrimai rodo, kad egzistuoja keturios svarbios santykių paslaptys, padedančios išlaikyti lanksčius, tvirtus ir puikius tarpusavio santykius ypač keleriais pir-

maisiais metais. Aptarkime šias paslaptis, kad nedelsdami galėtumėte jas pritaikyti savo gyvenime.

Pirma santykių paslaptis: Supraskite, kas yra aistra

Klausimų apie aistrą sulaukiu daugiausia. Nuslopus pirminiam susižavėjimui, dauguma porų klausia: „Kurgi dingo tas nepaprastas susijaudinimas? Ar priėjome liepto galą? Kur tos dienos, kai negalėjome sulaukti, kol vienas nuo kito plėšime drabužius?" Vadinasi, klausiama vieno: „Kur dingo aistra ir potraukis?" Aistros stoka, pasirodo, yra viena didžiausių problemų, iškylančių daugumai porų. Pateiksiu tipišką pavyzdį:

> **Brangioji daktare Teri:** Aš ir mano mergina pora esame jau beveik trejus metus. Romantika ir beprotiškas susižavėjimas vienas kitu visiškai išblėso. Nesipykstame ir vis dar mylime vienas kitą, tačiau jaučiu, kad aistra... tiesiog išblėso. Labai retai kartu smagiai leidžiame laiką, retai mylimės. Tarp mūsų neliko ugnelės. Kadaise maniau, kad mūsų santykiai yra patys nuostabiausi pasaulyje, tačiau dabar matau, kad mus pasiglemžė rutina, kaip ir daugelį kitų mano pažįstamų porų. Nenoriu gyventi be lytinių santykių, todėl pradėjau abejoti, ar mūsų ryšys turi ateitį. Ar turėčiau skirtis ir ieškoti kitos partnerės?

Jei šiuo metu susitikinėjate su nauju žmogumi, skaitydami šią istoriją, galite pamanyti: „Mums taip niekada nenutiks!" Tačiau nuslūgus pirminiam susižavėjimui ir gyvenimui nusistovėjus, imame galvoti, kad kažkas negerai. Tikėtina, išsigąsite, kai jūsų tarpusavio santykiai taps nuobodūs, lėkšti, be lytinių santykių. Gali būti, kad pradėsite pykti ant savo antrosios pusės, jog ši nesistengia ištaisyti esamos padėties. Šis atšalimas tikriausiai lėmė ankstesnių jūsų santykių krizę ir tai buvo pagrindinė skyrybų priežastis. Galbūt po skyrybų jau teko tai patirti – naujų santykių pradžioje jus apėmė susižavėjimas ir aistra, tačiau jie tarsi perdegė ir subliūško, taip pat stipriai kaip ir pra-

sidėjo. Nuo tada jūsų nepalieka mintis, ar idealūs, aistringi santykiai galimi.

O gal išsiskyrėte dėl to, kad santykiai neatitiko jūsų lūkesčių? Iš vaikystės prisimename pasaką apie gražuolį princą, kuris veda savo nuostabiąją princesę ir ilgai bei laimingai gyvena. Tačiau pasakoje nė žodeliu neužsimenama apie tai, kad vieną dieną, kai nebelieka naujumo ir įdomumo, magiškoji romantika virsta nuobodžia kasdienės rutinos dalimi. Norite išgirsti tiesą? Aistringa meilė miršta beveik visada, kartais taip greitai, kaip ir prasidėjo. Tyrimais įrodyta, kad poroms nepavyksta išlaikyti to nesuvaldomo noro būti kartu, suvedančio į porą. Trokštame patirti aistrą, jos tinkamai nevertiname ir manome, kad ji gyvuos amžinai (juk ji amžina romanuose ir kino filmuose, tiesa?). Deja, šie įsitikinimai neatitinka realybės.

Ar esate priklausomi nuo aistros?

Ar pastebėjote, kad nesugebate sukurti ilgalaikių santykių ir tik pradėję ieškote kito kandidato? Ar jūsų širdis daužosi iš susijaudinimo kiekvieną kartą, kai susipažįstate ir pradedate vaikščioti į pasimatymus su nauju žmogumi? Ar prarandate ramybę, nebegalite miegoti, skaičiuojate minutes iki pasimatymo ir be paliovos rašote žinutes naujam meilės objektui?

Bet staiga vieną dieną atsibundate ir suprantate, kad jūsų jausmai pasikeitė. Nebejaučiate pirminio susijaudinimo, todėl nutraukiate santykius ir puolate ieškoti kitų susižavėjimo objektų ir kitų santykių. Vėliau vėl kitų. Jei nesąmoningai atkartojate tą patį elgesio modelį ir tikitės skirtingų rezultatų, gali būti, kad esate priklausomi nuo savo kūno sukuriamos cheminės reakcijos į aistringą meilę. Ar nerimaujate, kad galite būti priklausomas nuo aistros? Štai keletas patarimų, padėsiančių geriau suvokti savo elgesį:

- Ar pradėję naujus santykius jaučiatės pakylėti?
- Ar motyvacijai paskatinti nuolat trokštate iššūkių ir susijaudinimo?
- Ar puikiai susitvarkote ir geriausiai dirbate, kai iškyla stresinės situacijos?

- Ar santykiams netekus pirminio žavesio puolate į depresiją ir nebesusitvarkote su savimi?
- Ar greitai keičiate partnerius ir nuo vienų santykių bėgate prie kitų?
- Ar nuo pat pradžių dažnai kritikuojate savo partnerį ir netrukus po pažinties pastebite jo trūkumus?

Jei teigiamai atsakėte į kelis klausimus, dar nereiškia, kad turite priklausomybę nuo aistros. Tačiau jei atsakėte „taip" į penkis ar į visus šešis klausimus, patarčiau rimtai apsvarstyti savo tarpusavio santykių lūkesčius, pasikonsultuoti su psichologu ar ieškoti kitokios psichologinės pagalbos.

Aistra išblėsta *visada*, kad ir kokie tie santykiai būtų. Tačiau, kaip jau aptarėme šio skyriaus pradžioje, ją gali pakeisti stiprus abipusės meilės jausmas, dar tvirčiau sujungiantis du žmones. Tyrimais nustatyta, kad egzistuoja dviejų rūšių meilė: *aistringa*, gyvuojanti santykių pradžioje, ir *draugyste grindžiama meilė*, atsirandanti vėliau kartu su stipriu draugystės bei bendrumo jausmu ir padedanti santykiams augti ir stiprėti.

Patarimas

Nuslūgus aistrai, abu partneriai jaučia pokyčius – naujus ir labai jaudinančius dalykus keičia nuobodi kasdienybė. Tai nereiškia, kad partneris staiga pasikeitė: pakito jūsų *požiūris* į pačius santykius. Pasikeičia pats meilės jausmas, bet dažniausiai santykiai išlieka *visiškai* tokie patys.

Remdamasi savo ir kitų mokslininkų atliktais tarpusavio santykių tyrimais galiu teigti, kad ilgus metus kartu gyvenančių porų gyvenimo pamatas tikrai nebėra aistringa meilė. Paklausus: „Kokia yra jūsų meilės ir ilgalaikių, tvirtų tarpusavio santykių paslaptis?", šios poros šypsodamosi pasakoja apie juos siejančią draugystę ir abipusę

paramą. Draugyste grindžiama meilė, kurios pagrindas remiasi tarpusavio pagarba, tvirtais draugystės ryšiais, yra ilgalaikių ir laimingų tarpusavio santykių paslaptis. Tačiau tai nereiškia, kad santykių pagrindas tėra draugystė. Aistra, romantika ir lytiniai santykiai – neatskiriama ilgalaikės draugyste paremtos meilės dalis.

Ar žinote, kad?..

Pirmame knygos skyriuje sužinojote, kad iš jūsų smegenų nuotraukos mokslininkai gali nustatyti, ar esate įsimylėję. Moksliškai nustatyti, kokią stadiją – aistringos ar draugyste grindžiamos meilės – išgyvenate, taip pat įmanoma. Psichologas Artas Aronas ir jo kolegos iš Stouni Bruko universiteto, norėdami nustatyti, kaip smegenyse atsispindi meilė ir seksas, atliko smegenų magnetinio rezonanso tyrimus. Tam tikri smegenyse vykstantys procesai, reiškiant mintis apie draugyste grindžiamą meilę, buvo registruojami vienoje smegenų dalyje, o mintys, susijusios su seksualiniu susijaudinimu, – kitoje smegenų dalyje. Panašumų užfiksuota itin mažai. Todėl galima daryti išvadą, kad abu šie jausmai egzistuoja vienu metu, tačiau yra visiškai skirtingi, vienas su kitu mažai susiję. Bent jau mūsų smegenyse.

Norėdami išlaikyti ilgalaikius santykius, turite suvokti, kaip mus paveikia aistra ir geismas. Šis suvokimas duoda šansą koreguoti lūkesčius ir pakeisti požiūrį į save, tarpusavio santykius ir į partnerį. Užuot galvoję: „Kas mums atsitiko?", išmokite ramiai pasakyti: „Nieko blogo nevyksta, mūsų santykiai vis dar tokie patys! Aš juk žinojau, kad laikui bėgant aistra išblėsta. Tai yra visiškai normalu." Tuomet galbūt nuspręsite kiek įmanoma puoselėti santykius ir padaryti viską, kad juos išlaikytumėte.

Pasinaudokite toliau pateiktais penkiais patarimais ir jau dabar pritaikysite juos savo ir partnerio kasdienybėje. Jie padės išlaikyti aistrą ir fizinį potraukį.

- **Išbandykite naujas veiklos sritis.** Santykių pradžioje viskas, ką darėte kartu su partneriu, jus jaudino ir kėlė didelį pasitenkinimą. Atnaujinti šį pojūtį galite išmėgindami ką nors nauja ir dar nepatirta. Nueikite į naują restoraną. Nuvykite į žūklės kursus ar pradėkite mokytis šokti salsą. Bet kokia nauja, neišbandyta veikla gali pakeisti pirmą pasimatymą ir vėl atnaujinti prigesusius susižavėjimo vienas kitu jausmus.
- **Susikurkite paslaptingumo ir netikėtumo akimirkų.** Paslaptingumas ir netikėtumai žadina romantiškos meilės pojūčius. Neišgyvenkite, tam tikrai nebūtina partnerei dovanoti tolimą kelionę ar sužadėtinę nustebinti tūkstančius kainuojančiu bilietu į populiarią televizijos laidą. Mažos staigmenos taip pat gali padėti. Pakvieskite ją ar jį į paslaptingą pasimatymą. Nustebinkite netikėtu kvietimu į mėgstamą restoraną per pietų pertrauką. Vidury savaitės padovanokite gėlių. Be jokios priežasties. Arba paruoškite staigmeną – vakarienę žvakių šviesoje jūsų namuose.
- **Palaikykite adrenalino kiekį kraujyje.** Tik pradėjus bendrauti, mūsų kraują užplūsta daug adrenalino. Padažnėja širdies pulsas, negalite miegoti, jūsų kūnas įsitempia iš susijaudinimo. Pamenate šiuos jausmus? Jūs ir vėl galite patirti tą patį. Aš jums tai pažadu! Imkitės veiklos, skatinančios adrenalino gamybą kraujyje. Tyrimais įrodyta, kad susijaudinimas, pakili nuotaika ir azartas persiduoda antrajai pusei. Įkopkite į kalno viršūnę, nueikite į atrakcionų parką, iššokite su parašiutu iš lėktuvo, drauge pažiūrėkite siaubo filmą. Tyrimais įrodyta, kad aktyvi fizinė veikla ar baimės jausmas smegenyse skatina gamybą tos cheminės medžiagos, kuri kaupiasi žmogui įsimylėjus ar seksualiai susijaudinus. Užsiimdami tokia veikla, apgausite savo smegenis, jos įtikės, kad adrenalino kiekis ir susijaudinimas kyla dėl jūsų santykių. Romantiška naktis garantuota.

Visus šiuos jausmus susikurti galite ir savo namuose. Viena iš mano klienčių prisipažino, kad buvo beprotiškai įsimylėjusi savo vyrą, tačiau išgyveno dėl aistros stokos jųdviejų santuokoje. Pasiūliau pabandyti kartu sportuoti savo namuose. Jie įsigijo bėgimo ta-

kelį, svarsčių ir abu kartu draugiškai pradėjo lieti prakaitą. Nereikėjo nė savaitės, kaip jie ir vėl pradėjo lytiškai santykiauti per savo treniruotes! Vėliau ta pati klientė prisipažino, kad laikui bėgant ji ėmė labiau pasitikėti savimi, geriau jaustis ir į santykius žvelgti optimistiškiau.

- **Dažnai lieskite vienas kitą.** Keletas pastarųjų metų tyrimų pabrėžė emocinę ir fizinę prisilietimo naudą. Net menkiausias lietimasis gali sukelti saugumo, artumo jausmą ar susijaudinimą. Eidami gatve laikykitės už rankų, nepamirškite apsikabinti ir pasibučiuoti. Tai primins apie stiprų psichologinį tarpusavio ryšį.
- **Išvykite trumpų atostogų.** Bent dienai ir dviem išvykite kur nors kartu. Nuspręskite, kur abu norėtumėte nuvykti, ir taip padarykite. Kurkite bendrus atsiminimus. Toli vykti ir išleisti daug pinigų visiškai nebūtina. Išsirinkite vietą, kurioje jums niekas nesutrukdys, ir iš tiesų atsipalaiduokite. *Pasirūpinkite,* jog neliktumėte namuose. (Atleiskite, bičiuliai, bet pastatyti palapinę galiniame sode būtų netinkama išeitis.) Tyrimų rezultatai patvirtina, kad išvykti iš namų ar pakeisti aplinką svarbu yra moterims. Namuose jos turi begalę veiklos: galvoja apie purvinų skalbinių krūvą, svarsto, ką pagaminti vakarienės, apie nesumokėtas sąskaitas, namų valymą ir kitus neatidėliotinus darbus. Atitrūkusios nuo kasdienių pareigų ir rūpesčių, moterys jaučia didesnį seksualinį susijaudinimą, todėl pasirūpinkite, kad jūs ir jūsų partneris vyktumėte ten, kur galėtumėte atsipalaiduoti.

Net jei visą jūsų laiką suryja nesibaigiantys darbai, pareigos ir vaikai, labai svarbu nepamiršti praleisti laiko kartu toli nuo visų rūpesčių.

Norite sutvirtinti tarpusavio ryšį? Įsigykite naminį gyvūnėlį!

Naminiai gyvūnėliai sustiprina meilės jausmą, suteikia džiaugsmo ir išblaško vienatvę. Nustebsite sužinoję, kad naminiai gyvūnėliai turi teigiamos įtakos ir jūsų tarpusavio santykiams! Tyrimais nustatyta, kad mūsų gauruoti ir plunksnuoti draugai padeda poroms štai tokiais būdais:

I. **Leidžia dalytis tapatybe.** Gyvūnėlis leidžia porai dalytis ta pačia tapatybe: jūs ir jūsų partneris dabar esate „gyvūnėlio savininkai". Rūpestis dėl naminio gyvūnėlio sustiprina tarpusavio ryšį, nes abu esate už jį atsakingi.

II. **Kartu praleidžiate daugiau laiko.** Įsigiję naminį gyvūnėlį, atrasite dar daugiau bendros veiklos galimybių. Kartu galite vesti augintinį pasivaikščioti, nueiti į šunims skirtą parką, pažaisti katės ir pelės žaidimą, vykti į specializuotą naminių gyvūnėlių parduotuvę ar lankyti dresavimo kursus. Leisdami laiką su savo augintiniu, puikiai atsipalaiduosite ir sustiprinsite abipusį ryšį.

III. **Patirsite mažiau įtampos.** Naminiai augintiniai yra džiaugsmo šaltinis. Jie apsaugo mus nuo įtampos. Augintiniai gali sušvelninti iškilusius konfliktus. Negi galima pykti ir bartis, kai vidury barnio augintinis glaudžiasi prie jūsų prašydamas paglostyti jam pilvą?

IV. **Jausite daugiau meilės.** Meilė ir rūpestis, kuriuos jaučiame savo augintiniams, persiduoda ir žmonėms. Poros, auginančios naminius gyvūnėlius, labiau rūpinasi vienas kitu, dažniau sako komplimentus ir rodo vienas kitam daugiau dėmesio.

Antra santykių paslaptis: Išliekite susikaupusius neigiamus jausmus

Santykiams įsibėgėjus ir pirminiam žavesiui nuslopus, į partnerį pažiūrėsite kitomis akimis – aiškiai, gal net per daug aiškiai, įžvelgsite jo erzinančias savybes, blogus įpročius ir trūkumus. Pavyzdžiui, pradėsite pastebėti, kad jūsų partneris visada laiko televizoriaus nuotolinį pultą šalia savęs. Pykdami galite imti galvoti: „Kodėl jam nerūpi, ką *aš noriu* žiūrėti?" O gal pamatysite, kad jūsų mergina nuolat palieka tik

lašelį apelsinų sulčių pakelyje. Tuomet susierzinę mąstysite: „Nejaugi ji iš tiesų tokia tinginė, kodėl negali nueiti į parduotuvę ir parnešti daugiau sulčių?" Gali iškilti ir didesnių problemų: jūsų partneris, grįžęs po sunkios darbo dienos, su jumis visiškai nebendrauja. Jis nepastebi jūsų – nei jūsų naujos šukuosenos, nei naujų drabužių. Pamiršta ir svarbias sukaktis bei iš anksto suplanuotus pasimatymus.

Šie dalykai dar nėra pasaulio pabaiga, tai gal tiesiog juos ignoruoti? Jokiu būdu! Priešingai nei esate girdėję visą savo gyvenimą, šį kartą tikrai nereikėtų užgniaužti nuoskaudų ir apie jas nutylėti. Jei stengiatės nekreipti dėmesio į mažas, jus erzinančias detales, laikui bėgant mažos nuoskaudos susikaups ir išaugs į didelį nepasitenkinimo jausmą. Tyrimais nustačiau, kad nesprendžiamos mažos problemos ir nesutarimai laikui bėgant pavirsta į skausmingą apmaudą, kurio atsikratyti ar rasti būdų jį sumažinti gali būti labai sunku. Dažniausiai mažos, atrodytų, nereikšmingos smulkmenos sukelia nepasitenkinimą, temdo porų laimę ir galų gale atveda prie skyrybų.

Kokia išeitis? Reikėtų dar pradžioje įprasti šias mažas nepasitenkinimą keliančias smulkmenas aptarti joms iškilus. Kai jaučiate, kad nepasitenkinimo indas prisipildė, išliekite jį. Kalbėkitės apie tai, kas jus erzina. Nustebsite sužinoję, kad tokie menki nesutarimai dažnai išsprendžiami labai paprastai. Jei susierzinate kiekvieną kartą pamatę jos plaukus vonios kriauklėje, nekeldami balso paaiškinkite, kad jums tai nepatinka. Jei jus erzina jo įprotis automobilyje rūkyti cigarus, tai pasakykite ir pasiūlykite rūkyti lauke. Nepasitenkinimą keliantis elgesys ir maži partnerio trūkumai („Jis niekada neįdeda nešvaraus kavos puodelio į indaplovę") gali peraugti į pagarbos ir supratimo stoką („Aš nerūpiu jam, juk tai mane liūdina ir erzina"). Taip įvyksta, kai poroje gyvenantys žmonės neaptaria juos erzinančių bendro gyvenimo detalių. Jei problema pasirodo per didelė, kad galėtumėte ją tuoj pat išspręsti, suskirstykite ją į mažesnes, lengviau įveikiamas užduotis, kad rastumėte bent trumpalaikį sprendimą.

Perspėjimas!

Šis patarimas netaikomas tiems, kas neseniai pradėjo tarpusavio santykius. „Mažos", nepasitenkinimą keliančios problemos turi būti sprendžiamos tik tada, kai jus sieja tvirtas abipusis pasitikėjimas.

Trečia santykių paslaptis: Suvokite lyčių mąstymo skirtumus

Ar bendraudami kartais pagalvojate: „Nesuprantu jo", „Negaliu suprasti, ko ji iš tiesų nori." Vyrai ir moterys turi labai daug panašumų, bet meilės ir tarpusavio santykių srityje jie mąsto ir elgiasi visiškai priešingai! Galbūt jau esate tai girdėję ir skaitydami šį sakinį pritariamai linkčiojate galvą, tačiau nustebtumėte sužinoję, kokie dideli vyrų ir moterų požiūrio į tarpusavio santykius skirtumai. Paslapties esmė yra juos išsiaiškinti ir panaudoti stiprinant santykius.

MOTERYS IR TARPUSAVIO SANTYKIAI

Pirmiausia aptarkime, ką turėtumėte žinoti apie moteris ir tarpusavio santykius.

1. ILGAI PRISIMENA NESUTARIMUS

Pirmame knygos skyriuje sužinojote, kad vyrai ir moterys į konfliktines situacijas, nesutarimus ir ginčus reaguoja visiškai skirtingai. Savo tyrimais nustačiau, kad moterys ypač jautriai reaguoja į santykiuose iškylančias problemas ir konfliktus. Po barnio ar konflikto moteris apie jį galvoja ir negali jo pamiršti dar dvi ar tris dienas. Ji nuolat prisimena susidariusią situaciją ir iš naujo ją išgyvena. Moteris analizuoja kiekvieną barnio detalę. Kitą dieną po konflikto ji dar kartą nori apie tai pasikalbėti su partneriu. Moterys trokšta viską iki galo suvokti ir kontroliuoti nesutarimus bei problemas, todėl jaučia poreikį išsiaiškinti konflikto detales. Priešingai nei moterys, konfliktui tik pasibaigus, vyrai apie jį pamiršta ir mintimis prie jo nebegrįžta. Jiems tai baigtas reikalas.

Kaip šią informaciją galite panaudoti stiprindami tarpusavio santykius? Jei esate moteris, prisiminkite, kad jūsų partneris nebūtinai norės dar kartą aptarinėti nesutarimo priežastis ir padarinius. Taip pat suvokite, kad jeigu partneris neprisimena visų ginčo, vykusio prieš dieną ar dvi, detalių, tai nereiškia, kad jis neteikė jokios reikšmės iškilusiai problemai. Jo nuomone, jei kartą išsprendėte nesutarimą, tai jis jau išspręstas. Vyras galvoja apie kažką kita. Jei esate vyras, neatsisakykite pakartotinai aptarti problemos ir pritarkite abiejų priimtam sprendimo būdui. Asmeniškai nepriimkite iškylančių problemų ir jokiu būdu negalvokite, kad santykius ištiko krizė, nes jūsų draugė ar žmona ieško priekabių.

2. Užuojautos svarba

Kai moteris su jumis dalijasi savo problemomis ir pasakoja apie sunkumus, jai nebūtina, kad tą problemą išspręstumėte. Ji trokšta būti išklausyta, užjausta, ji nori išgirsti, kad ją suprantate. Tai padaryti galite pritariamai linkčiodami galvą, ją apkabindami ar tiesiog duodami suprasti, kad tai, ką ji papasakojo, iš tikrųjų yra rimta ir kad jūs puikiai ją suprantate! Patarimai čia nebūtini. Jei esate moteris, prisiminkite, kad problemas vyrai nori išspręsti, todėl leiskite jam atsipūsti ir neužgriūkite su visomis bėdomis iš karto.

3. Moterys užmezga ryšį bendraudamos

Kalbėdamasi ir dalydamasi asmenine informacija, moteris užmezga dvasinį ryšį su aplinkiniais. Jau pirmame skyriuje aptarėme, kad pokalbis su artimu žmogumi moteriai yra labai svarbus ir padeda nusiraminti. Todėl neturėtumėte stebėtis sužinoję, kad reguliarus ir atviras tarpusavio bendravimas yra moters laimės pagrindas. Jei norite užmegzti artimą ryšį su moterimi, turėtumėt leisti jai atsiverti ir pats išsipasakoti. Atidžiai jos išklausykite, užduokite klausimų, atsakykite jai (tiek žodžiais, tiek naudodami kūno kalbą), ir ji jausis laiminga. Jei esate moteris, prisiminkite, kad vyrai su aplinkiniais suartėja per bendrą veiklą – žaisdami kortomis, lošdami golfą ar stebėdami futbolo rungtynes. Taigi kai norėsite su juo pasikalbėti, kaip jis sutaria su

nauju viršininku, sužinoti ateities planus ir išsiaiškinti, kaip jis jaučiasi dėl mamos ligos, pokalbį pradėkite vaikštinėdami molu, važinėdamiesi dviračiais ar žiūrėdami futbolo rungtynes.

Vyrai ir tarpusavio santykiai

Ką turėtumėte žinoti apie vyrus ir tarpusavio santykius?

1. Vyrai ir jų veiksmų įvertinimas

Vyrai trokšta, kad jų partnerės patvirtintų, jog jų veiksmai yra teisingi. Mano tyrimai rodo, kad ilgalaikius ir tvirtus tarpusavio ryšius sukūrė tie vyrai, kurie jautėsi įvertinti, mylimi ir žinojo, kad moteris jais rūpinasi. Moterys taip pat nori jausti vyrų rūpestį, bet jų veiksmus ir mintis vertina dauguma kitų artimųjų – seserys, geriausios draugės, motinos ir net kaimynai. Vyrai kaip paprastai įvertinimo ir palaikymo nesulaukia iš nieko kito, tik iš savo partnerės. Jei esate moteris, nepamirškite to ir vis priminkite vyrui, koks jis svarbus. Taip padarysite jį laimingą. Pagirkite jį. Vidury dienos elektroniniu paštu nusiųskite netikėtą, jaudinantį laišką. Palaikykite jį už rankos. Nesulaukę tokio palaikymo ir patvirtinimo vyrai kremtasi, todėl kuo dažniau rodykite jiems savo meilę.

{ Mano tyrimai patvirtino, kad ilgalaikius ir tvirtus tarpusavio ryšius sukūrė tie vyrai, kurie jautėsi įvertinti, mylimi ir žinojo, kad moteris jais rūpinasi. }

2. Vyrai savo jausmus išreiškia veiksmais, o ne žodžiais

Vyrai linkę veikti, o ne kalbėti, todėl savo jausmus sunkiai gali išreikšti žodžiais. Be abejo, jie gali išmokti reikšti savo jausmus žodžiais, bet jiems kur kas lengviau tai padaryti veiksmais – pripildant jūsų automobilio benzino baką, pasiimant jūsų drabužius iš cheminės valyklos ar ryte padarant jums puodelį kavos. Romantiška? Galbūt moteriai taip nepasirodys, bet tai ir yra gryniausias vyro meilės įrodymas. Įvertinkite jo pastangas parodyti jums savo rūpestį.

3. POKALBIS PRILYGSTA PROBLEMAI

Vyrai nemėgsta kritikos. Moterims pradėjus kalbėtis apie jųdviejų santykius ir būtinybę kažką juose keisti, vyrai tai suvokia kaip kritiką. Moterys pokalbį gali pradėti turėdamos geriausių ketinimų, bet vyras, išgirdęs, kad partnerė nori „aptarti jų santykius", priima tai kaip kaltinimą ir mano, kad jis yra kaltas dėl tariamų problemų. Taigi, moterys, paklausykite: kai norėsite aptarti tarpusavio santykius su savo partneriu, pirmiausia pagirkite vyrą ir įvertinkite jo stiprybę ir nuopelnus. Pasakykite jam, kad jis yra protingas, gražus, stiprus ir nagingas. Taip užglaisčiusios galimą vyrų gynybinę reakciją, pradėkite pokalbį apie iškilusią problemą.

Ketvirta santykių paslaptis: Linksmai leiskite laiką kartu

Nieko nėra lengviau, kaip pasiklysti kasdieniuose rūpesčiuose, pareigose, šeiminiuose ir finansiniuose įsipareigojimuose, rūpinantis vaikais ir prižiūrint namus. Šiandieniame įtampos kupiname ir beprotišku greičiu skriejančiame pasaulyje poros pamiršta vieną labai svarbų tarpusavio santykių elementą – kartu patirtą *džiaugsmą*. Drauge linksmai leisti laiką ir džiaugtis yra paprasčiausias ir lengviausias būdas išlaikyti gražius tarpusavio santykius. Poros dažnai užmiršta, kaip svarbu kartu pasijuokti, pakvailioti ir pasilinksminti. Linksmybės tikrai neturi būti ištaigingos, tiesiog pasisvaidykite sniego gniūžtėmis savo namo kieme. Raskite laiko abiejų mėgstamai veiklai – pasivažinėkite dviračiais, pasivaikščiokite parke ar pasižiūrėkite mėgstamas sporto varžybas. Juokitės ir juokaukite vienas kito draugijoje, ir dažnai.

Ar žinote, kad?..

Abipusis atvirumas, dalijimasis idėjomis ir mintimis su partneriu gerokai sustiprina dvasinį tarpusavio ryšį. Išbandykite šį paprastą pratimą: popieriaus lape surašykite linksmo pasimatymo scenarijų ir paprašykite, kad jūsų partneris taip pat jį surašytų. Tuomet apsikeiskite užrašais. Jūs norėtumėte leistis į žygį (nors jūsų partneris ir namisėda). Jūsų partneris norėtų nuvykti į futbolo įžymybių muziejų (nors jūs apie sporto įžymybes nieko neišmanote). Tesėkite abu šiuos norus! Suplanuokite ir kalendoriuje pasižymėkite, kai įvykdysite partnerio troškimą. Taip geriau pažinsite vienas kitą ir dar labiau suartėsite.

Tyrimai rodo, kad linksmai kartu praleistas laikas ir paišdykavimai abiem partneriams suteikia daug naudos. Jausitės artimesni vienas kitam. Tai teigiamai paveiks jūsų sveikatą. Medicinos tyrimai padėjo išsiaiškinti, kad juokas stiprina imuninę sistemą, mažina patiriamo streso lygį, fizinį skausmą ir diskomfortą ir net padeda numesti šiek tiek svorio. Pasak daktaro Maciejaus Buchovskio (Maciej Buchowski), dirbančio Vanderbilto universitete, tik penkiolika minučių juoko kasdien gali sudeginti tiek kalorijų, kad per metus jūsų svoris sumažės maždaug septyniais kilogramais. O stiprus juokas sudegina tiek kalorijų, kiek daugiau nei pusę mylios trunkantis ėjimas. Juokas priverčia sparčiau plakti širdį, į darbą įtraukia nemažą dalį kūno raumenų, pagerina jūsų kraujo apytaką ir venų funkcijas. Visa tai teigiamai veikia jūsų sveikatą.

Kokia viso to prasmė?

Ar nemanote, kad svarbiausia gyvenime yra patirti džiaugsmą, smagiai pasijuokti, jaustis laimingam ir įsimylėjusiam? Ir visa tai galima patirti su savo antrąja puse. Jei iš tiesų gerai leidžiate laiką ir džiaugiatės vienas kitu, tai ir yra įrodymas, kad tokių santykių visada troškote. Susipažinimas ir vienas kito pažinimas *turi* teikti malonumą ir kaip tik tai išlaiko jūsų kaip poros kuriamus ilgalaikius santykius.

Šešto žingsnio santrauka

- Norėdami įsitikinti, ar jūsų tarpusavio santykiai jums tinka, pasinaudokite Meilės daktarės patarimais, kaip tarpusavio santykiuose išlikti saugiam: (1) išsiaiškinkite, jaučiate tikrą meilę ar tik aistrą, (2) paklauskite savęs, ar pasitikite vienas kitu, kokios pagrindinės jūsų gyvenimo vertybės sutampa ir ar taikiai ir produktyviai sprendžiate iškilusius konfliktus.
- Pačioje santykių pradžioje jūsų kūną užvaldo biologinės cheminės reakcijos, todėl nepastebite partnerio trūkumų ir neigiamų charakterio bruožų. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad įžvelgti tikrąjį partnerio veidą ir jį pažinti užtrunka nuo aštuoniolikos iki trisdešimt šešių mėnesių.
- Geismas ir aistra teikia didelį pasitenkinimą ir malonumą, bet ilgalaikius santykius galima sukurti tik tada, kai vyrauja draugyste grindžiama meilė, kurios pagrindą sudaro abipusė pagalba, dvasinis artumas ir draugystė.
- Draugyste grindžiama meilė pasireiškia noru supažindinti partnerį su savo draugais ir šeima, mąstymu, kad esame „mes", o ne „aš", priimant svarbius gyvenimo sprendimus, ir asmeninės, intymios informacijos atskleidimu vienas kitam.
- Prieš įsipareigodami savo antrajai pusei, turėtumėte pagalvoti, ar iš tiesų ja pasitikite. Atvirai pasikalbėkite su gyvenimo partneriu ir aptarkite tokius svarbius klausimus kaip pasitikėjimas, ištikimybė ir patikimumas.
- Su partneriu pasikalbėkite apie jūdviejų kertines gyvenimo vertybes. Ar jos sutampa? Prieš įsipareigodami vienas kitam įsitikinkite, kad jos panašios.
- Ar ginčus sprendžiate produktyviai? Destruktyvus konfliktų sprendimo būdas pasireiškia šaukimu ir vienas kito žeminimu. Jei taip elgiatės iškilus nesutarimams, yra *dukart* didesnė tikimybė, kad ateityje išsiskirsite.
- Aistra išblėsta laikui bėgant. Tačiau kaitinti kraują galite kitais būdais – darydami vienas kitam mažas staigmenas, užsiimdami adrenalino teikiančia veikla, dažniau apkabindami vienas kitą ar kartais išvykdami į kelionę toli nuo namų.

- Mažos, atrodytų, nereikšmingos kasdienės problemos ir yra dažniausia skyrybų priežastis. Joms iškilus, nedelsdami pasikalbėkite apie tai su partneriu.
- Sustiprinti tarpusavio santykius galite išanalizavę vyrų ir moterų mąstymo skirtumus. Moterims būtina kalbėtis apie problemas; vyrai laukia palaikymo ir jų elgesio patvirtinimo. Moterys savo jausmus išreiškia žodžiais, vyrai – darbais.
- Paprasčiausias ir efektyviausias būdas išlaikyti puikius santykius yra juokas ir drauge linksmai praleistas laikas.

Žvilgsnis į praeitį ir ateitį

PAGRINDINIS ŠIOS KNYGOS TIKSLAS buvo įtikinti skaitytoją, kad *įmanoma* iš naujo atrasti meilę ir kad šį kartą toji meilė bus *tikra* ir ilgalaikė. Kodėl tuo esu tokia tikra? Tam turiu paprastą priežastį: patarimų, pateikiamų šioje knygoje, nerasite niekur kitur, jie paremti dvidešimt penkerius metus trukusio išplėstinio, dar nepublikuoto PPM tyrimo rezultatais, taip pat ilgalaike mano kaip santuokos ir šeimos psichologės darbo patirtimi, kitų mokslininkų atliktų tyrimų apie santykių kūrimą, lytinius santykius, santuoką ir meilę rezultatais. Tai tikrai nėra tik dar viena knyga apie meilę ar dar viena knyga apie partnerio paieškas. Tai vadovas, suteiksiantis jums galimybę rasti „tikrąją" meilę, pirmiausia atnaujinus tikrąjį „aš" iš vidaus ir išorės: pažvelgiant į savo vidų, iš naujo atrandant ir suvokiant savo norus bei poreikius (ne kokio kito žmogaus norus) ir visą šią naują informaciją panaudojant jums tinkamo partnerio paieškoms. Visi šeši knygoje pateikti žingsniai remiasi konkrečiais ir naujaisiais mokslinių tyrimų rezultatais, kurių patikimumas jau ne kartą įrodytas. Atėjo metas juos pritaikyti ir savo gyvenime!

Jei dar neskaitėte šios knygos, mintys apie naujo partnerio paiešką tikriausiai baugina ir atgraso. Tikėtina, kad keletas pastarųjų bandymų ieškoti tinkamo partnerio ir vaikščioti į pasimatymus buvo labai nesėkmingi ir jūs dar labiau išsigandote. O galbūt perskaitėte kitų knygų apie meilę ir išbandę sėkmę kurdami naujus santykius suvokėte, kad jums ir vėl nepasisekė. *Jūs esate ne vieni. Suprantu, kaip jums sunku.* Jūsų kančioms pagaliau atėjo galas. Dabar galėsite giliai įkvėpti ir daugiau nebejausti nerimo, baimės ir abejonių. Dabar savo rankose turite detalų ir lengvai skaitomą žemėlapį, padėsiantį nugalė-

ti meilės pasaulį, atgauti pasitikėjimą savimi ir susirasti jums skirtą žmogų.

Šešiuose knygos skyriuose pateikta nemažai informacijos, todėl dar kartą peržvelkime tai, ką jau sužinojome. Kelias į naują meilės kupiną gyvenimą prasideda nuo šešių paprastų žingsnių, kuriuos lengvai pritaikysite savo kasdieniame gyvenime.

Pirmas žingsnis: Peržvelkite savo lūkesčius

Atėjo metas persvarstyti ir pakoreguoti vidinius įsitikinimus apie meilę ir tarpusavio santykius ir atsisakyti pasenusių pažiūrų. Idėjos apie meilę, santykius, santuoką ir skyrybas, kuriomis esame įtikėję, kyla iš įsisenėjusių klaidingų įsitikinimų ir praeities kartų sukurtų mitų. Tačiau šiandien mokslas pateikia naujų įrodymų ir faktų, kuriais vadovaudamiesi galite sukurti naujus ir laimingus tarpusavio santykius. Jūsų kelionė prasideda nuo paskutinio išsiskyrimo su buvusiu partneriu.

Ne kartą esate girdėję, kad išsiskyrę turėtumėte išlaukti tam tikrą laiką, išgyti ir tik tada pradėti ieškoti naujos meilės. Tačiau tai netiesa. Tyrimais nustatyta, kad dauguma moterų apverkia ir susitaiko su santykių pabaiga, dar jiems *galutinai nenutrūkus*. Kai santykiai pagaliau nutrūksta, jos jau būna pasiruošusios naujai meilei. Vyrai, priešingai, turi sulaukti realaus, fizinio išsiskyrimo, apmąstyti savo jausmus ir tik tada ima ieškoti naujos partnerės. Ne kartą buvome mokomi išsiskyrę strimgalviais nepulti į naujas pažintis, tačiau tiesa yra tokia, kad galite pradėti susitikti su kitais žmonėmis tuomet, *kai jaučiate, kad tam atėjo tinkamas metas*.

Mokslas taip pat paneigė ir kitą visuotinai įsigalėjusį įsitikinimą apie lyčių elgesį įsimylėjus. Ne moterys, o vyrai įsimyli pirmi – greitai ir labai stipriai. Savo asmeniniais išgyvenimais ir emocijomis vyrai dalijasi su moterimis, vyrams savo jausmų neatskleisdami. Meilės reikaluose moterys būna kur kas atsargesnės ir išrankesnės nei vyrai. Tačiau meilę ir nuoširdumą draugams bei draugėms jos dovano-

ja atvira širdimi ir dalijasi su jais slapčiausiais savo išgyvenimais. Šie faktai padeda suvokti, kodėl taip skiriasi vyrų ir moterų elgesys ir požiūris į tarpusavio santykius. Moterys neturėtų stebėtis, jei vyras, su kuriuo susitikinėja dar visai neilgai, pasirodys per daug jausmingas ar per atkakliai jūsų siekiantis. Tikėkite, jo jausmai nuoširdūs ir tikri. Tačiau kol vyras atsiveria jums, užtrunka laiko. Todėl apsišarvuokite kantrybe.

Kantrybe apsiginkluoti vertėtų ir per pirmus pasimatymus. Per didelis atvirumas, bent jau pačioje santykių pradžioje, gali sugriauti tolesnių santykių perspektyvą. Mokslininkai nustatė, kad per greitas ir per atviras bendravimas, per pirmus pasimatymus atskleidžiant daug asmeninės informacijos apie praeitį, gyvenimą ir buvusius santykius, iš tiesų atstumia žmones! Žmogus, apie save pasakojantis visiems iš eilės, neišsiaiškinęs, ar pašnekovas patikimas, sudaro per daug atviro ir patiklaus asmens įspūdį. Sėkmingų pasimatymų paslaptis yra palengva, po truputį atskleidžiama asmeninė informacija.

Kokius kitus mūsų sąmonėje įsigalėjusius mitus paneigia mokslas? Nustatyta, kad priešingybės traukia viena kitą, tačiau jų kuriami tarpusavio santykiai toli gražu neneša džiaugsmo, laimės ir pasitenkinimo, turinčio lydėti ilgalaikius ir tvirtus tarpusavio ryšius. Priešingybių santykiai dažniausiai būna trumpi ir audringi. Poras ilgus metus kartu laiko panašumai – panašios gyvenimo vertybės, pomėgiai, hobiai ir bendras gyvenimo pamatas.

Kitas mokslo paneigtas mitas tas, kad konfliktai ir nesutarimai neišvengiamai veda prie skyrybų. Tikrovėje ginčai ir nesutarimai reiškia viena – jūs sprendžiate iškilusias problemas. O tai yra labai gerai. Mano tyrimai taip pat rodo, kad laimingiausios poros kaip tik tos, kurios prisipažįsta, kad dažnai ginčijasi. Poros, teigiančios, kad niekada nesipyksta, iš tiesų jaučiasi labai *nelaimingos* ir nepatenkintos savo santykiais! Jokiu būdu neskatinu jūsų inicijuoti konfliktinių situacijų. Venkite didelių dramų ir problemas spręskite produktyviai ir taikiai. Šį patarimą galima pritaikyti visiems jūsų gyvenimo santykiams, taip pat ir ryšiams su buvusiu partneriu, šeima ir naujai rasta antrąja gyvenimo puse.

Antras žingsnis: Pakeiskite požiūrį į praeitį ir pradėkite nuo nulio

Antrasis žingsnis naujos meilės link yra suvokti vidines baimes, jausmus ir emocijas, kurios tarsi nereikalingas balastas velkasi jums iš paskos ir sieja su skausmingais praeities išgyvenimais. Išsiaiškinti ir pašalinti šias nuoskaudas ir emocijas turite tam, kad ir vėl sugebėtumėte atsiduoti ir rūpintis naujuoju gyvenimo partneriu. Visi širdyje nešiojamės jausmus, užsilikusius iš praeities. Jei naujus santykius be paliovos lyginsite su jau nutrūkusiais, nesugebėsite jų išlaikyti ir jiems kurti skirti pakankamai dėmesio ir jėgų. Tyrimais nustatyta, kad vyrai ir moterys, sugebėję neutralizuoti jausmus, susijusius su praeitimi – nebejausti nei neapykantos, nei meilės buvusiam partneriui – sulaukė daugiausia sėkmės ieškodami naujos meilės.

Atsikratyti su praeitimi susijusių emocijų reikėtų atidžiai mintyse peržvelgiant savo praeitį. Ar galite objektyviai ir aiškiai pažvelgti į buvusius tarpusavio santykius? Kokius įsivaizduojate gerus, jums laimę teikiančius tarpusavio santykius? Paprasčiausiai suvokę, kad nutrūkę santykiai jums neteikė laimės, buvo žlugdantys ir visiškai jums netinkantys, galėsite pagaliau pateisinti ir suvokti jus užplūdusius jausmus, suteikti prasmę santykių pabaigai ir, atsikratę praeities nuoskaudų, pradėsite iš naujo kurti gyvenimą. Atraskite konstruktyvių ir veiksmingų, susikaupusių emocijų išvadavimo būdų: savo nepasitenkinimą išliekite sporto klube, savyje atradę menininko gyslelę grokite instrumentu, užsiimdami kita meno rūšimi, ar paprasčiausiai leidę sau iš širdies išsirėkti (patikėkite, tai padeda!). Į pagalbą pasitelkite draugus ir artimuosius – papasakokite jiems, kas įvyko, ir aptarkite susiklosčiusių įvykių priežastis.

Neutralizavę savo jausmus, pagaliau pakeisite požiūrį į tarpusavio santykius. Išmoksite, kaip, užuot sau ar partneriui metus kaltinimus, kaltinti situaciją ar pačius santykius. Tuomet išmoksite pašalinti neigiamas, su praeitimi susijusias mintis. Ar po skyrybų teko parduoti namą? Ką gi, atėjo laikas gyventi ten, kur visada troškote. Ar gavote teisę auginti vaikus vieni? Laiko, praleisto kartu su vaikais, tikrai nesigailėsite.

Jei jausite poreikį, atsikratykite visų senų, praeitį primenančių daiktų ir baldų. Netrukus pastebėsite, kaip nerimą, nuoskaudas ir širdgėlą pakeis neutralūs jausmai bei mintys: „Mes tiesiog atšalome" arba „Buvome tam per jauni". Tai pagaliau suvokę pajausite, kad jau esate pasirengę kurti naujus tarpusavio santykius.

Trečias žingsnis: Pasiryžkite atlikti 21 dienos veiksmų planą

Čia aptarėme, kaip pakoreguoti savo elgesį ir kasdienius įpročius. Kalbama apie mažus, paprastus pokyčius, atversiančius duris naujoms patirtims, praplėsiančius jūsų akiratį ir sudarysiančius sąlygas susipažinti su naujais žmonėmis. Įgiję naujų įpročių ir šiek tiek pakoregavę senus, laikydamiesi dvidešimt vienos dienos veiksmų plano, pastebėsite, kaip keičiasi jūsų emocijos ir įsitikinimai. Po išsiskyrimo ar skyrybų žmonės dažniausiai elgiasi taip, kaip nuo seno yra įpratę, nes tai suteikia saugumo jausmą. Tačiau mano ilgalaikiai tyrimai rodo, kad tie vienišiai, kurie išdrįsta pakeisti nusistovėjusį elgesį ir negrįžta prie senų įpročių, turi dukart didesnę galimybę iš naujo atrasti meilę! Savo kasdienybę paįvairinę bent viena naujove, patirsite neįtikėtinų pasikeitimų ir galimybių. Pabandykite ir patys tuo įsitikinsite.

Tirdama taip pat nustačiau, kad naują patirtį garantuoja šios penkios pagrindinės kasdienio gyvenimo naujovės:

- **Pakeiskite savo darbo valandas.** Niekada negalite būti tikri, kokių netikėtumų pateiks ar kiek galimybių sutikti naują žmogų suteiks „naujai atrastas" laisvas laikas.
- **Pakalbėkite su aplinkiniais.** Bendraudami su jus supančiais žmonėmis, aiškiau suvoksite, kaip jie jus mato iš šalies, ir pakeisite požiūrį į save.
- **Atraskite naują bendravimo pinigų tema būdą.** Nauji žodžiai ir posakiai, vartojami kalbant apie pinigus, padės išvengti praeityje padarytų klaidų.

- **Pakeiskite savo bendravimo su aplinkiniais būdą.** Išmokite tinkamai pasirinkti laiką, kada pradėti pokalbį, kada sakyti, ką galvojate (ar ko tikrai norite), o išmokę įdėmiai išklausyti savo pašnekovą sustiprinsite tarpusavio ryšį su naujuoju partneriu.
- **Išmokite naujų konfliktų sprendimo būdų.** Tinkamas elgesys iškilus nesutarimams ar konfliktams turi kur kas didesnę įtaką santykiams nei pats konfliktas ir jo priežastys. Ginčydamiesi galvokite ne apie nepakeičiamus dalykus, o apie tai, kokiomis priemonėmis konfliktą spręsti.

Ketvirtas žingsnis: Atraskite save iš naujo

Pakeitę savo elgseną, galite pradėti telktis į tikrąjį „aš" ir pamažu iš naujo atrasti naująjį save. Siekiant naujos meilės čia kalbama apie bandymą iš naujo pažinti save, apie tai, kaip suvokti savo norus, planus ir troškimus, kaip išmokti susikoncentruoti į tai, kas svarbu jums, o ne buvusiam partneriui. Taigi vėl atradę save iš naujo, atgausite pasitikėjimą savimi ir suvoksite, kokio partnerio trokštate. Kelionę į save pradėkite nuo trijų dalių pagalbinių priemonių rinkinio.

Pradžioje nustatykite kertines savo gyvenimo vertybes. Kas jums yra svarbiausia? Galbūt finansinis stabilumas? Jūsų šeima? Dvasingumas? Karjera? Ar sveikas gyvenimo būdas?

Labai atidžiai pasižiūrėkite į save iš šalies. Pažvelkite į tokį žmogų, koks esate šiandien. Ko jums trūksta gyvenime? Ar patys sau neleidžiate tapti tokia asmenybe, kokia trokštate būti? Būkite atviri sau ir įgyvendinkite troškimus. Pradėkite nuo mažų žingsnelių: išvardykite pagrindinius tikslus, nuspręskite, ką gyvenime norėtumėte pakeisti, pakoreguoti ar patobulinti. Susikurkite veiksmų planą. Reguliariai paskatinkite ir pagirkite save, nepamirškite siekti ir laikui bėgant peržiūrėti užsibrėžtų planų ir didžiuokitės visais savo laimėjimais.

Išsiaiškinę, kas esate ir kuo norite būti, ir pamažu artėdami prie tikslo, suvoksite, kokio partnerio turite ieškoti. Pasinaudokite mano pateiktais penkiolika pratimų ir surašykite, kokiais būdo ir charakte-

rio bruožais turi pasižymėti jūsų antroji pusė. Sąrašą dažnai peržiūrėkite ir niekada nepamirškite ir nenuvertinkite savo troškimų bei poreikių tarpusavio santykiuose.

Penktas žingsnis: Rizikuokite ir paverskite svajones realybe

Čia kalbama, kaip su pasitikėjimu pradėti naujo žmogaus paieškas, padaryti neišdildomą pirmą įspūdį ir nueiti į keletą puikių pirmųjų pasimatymų. Dabar, užsibrėžę asmeninius tikslus, suvokę savo įsitikinimus, emocijas, pakoregavę elgesį ir tapę nauju žmogumi, esate pasirengę sutikti savo antrąją pusę. Tyrimų apie vienišus žmones ir tarpusavio santykius rezultatai atskleidžia pagrindinius, veiksmingiausius būdus, kaip sutikti „tą vienintelį": tai (1) dalyvavimas grupinės veiklos susitikimuose, (2) aklieji pasimatymai ir (3) interneto pažinčių portalai.

Dalyvavimas grupiniuose įvairios veiklos užsiėmimuose gali padėti daugeliu aspektų: bendraudami su naujais pažįstamais, tarp žmonių jausite mažiau susijaudinimo, dažnai matysitės su tais pačiais asmenimis, turėsite bendrą, jus siejantį pomėgį, apie kurį galėsite pasikalbėti. Tiesa ta, kad nuolat matydami kitą žmogų, įgyjate vis daugiau galimybių iš tiesų jį pamėgti ir pajausti simpatiją. Šis reiškinys vadinamas „ilgalaikio matymo efektu". Taigi jei norite sudaryti puikų įspūdį, dažnai dalyvaukite savo mėgstamos grupės susibūrimuose.

Dar vienas puikus naujų pažinčių mezgimo būdas yra aklieji pasimatymai. Jie dažnai būna sėkmingi, todėl kad susitinkate su žmonėmis, su kuriais jus nori suvesti draugai ir artimieji. Jų manymu, tie žmonės panašūs į jus. O kaip jau žinote, kuo daugiau panašumų turite, tuo sėkmingesnius santykius galite sukurti.

Trečias ir turbūt pats populiariausias susipažinimo būdas yra interneto pažinčių svetainės. Apie 20 procentų interneto pažinčių svetainių lankytojų jose rado ilgalaikį gyvenimo partnerį ar sutuoktinį – tai sudaro net apie keturis milijonus porų, gyvenančių Jungtinėse Amerikos Valstijose. Tai puikus pažinčių paieškos būdas – galite susi-

pažinti su pasiūla, viską atlikti jums priimtinu tempu ir visiškai kontroliuoti situaciją. Galite skaityti kitų dalyvių anketas, susipažinti su žmogumi dar prieš eidami į pirmąjį pasimatymą ir turite galimybę susitikti su keletu žmonių vienu metu!

Norėdami pasinaudoti visomis interneto pažinčių tinklalapių teikiamomis galimybėmis, pirmiausia išsirinkite jums priimtiniausią svetainę (gal esate gyvūnėlių globėjas, gal vyresnio amžiaus žmogus, o gal priklausote tam tikrai rasinei grupei); savo internetinėje anketoje pateikite kuo daugiau naujesnių nuotraukų; būkite atviri rašydami apie save; siųskite elektroninius laiškus ir neleiskite žmogaus išvaizdai ar pirmam įspūdžiui, susidarytam skaitant anketą, prarasti susipažinimo galimybę. Pasinaudokite mano duotais saugumo patarimais, nes pasinėrę į naujų pažinčių pasaulį turite laikytis tam tikrų atsargumo taisyklių.

Pradėję vaikščioti į pasimatymus žinokite, kad tolesnių santykių sėkmė daugiausia priklauso nuo pirmo įspūdžio. Pirmasis naujai sutikto žmogaus įspūdis žmonių atmintyje išlieka labai ilgai, norite jūs to ar ne. Pasistenkite padaryti neišdildomą pirmą įspūdį apie save: iš anksto suplanuokite pasimatymo eigą – parodykite, kad į pažintį žiūrite rimtai. Pokalbyje negvildenkite sudėtingų temų, naudokite netiesioginį bendravimo būdą, kad užmegztumėte emocinį ryšį, daug juokitės ir juokaukite (vadovaukitės teigiamomis mintimis!), savo susidomėjimą parodykite naudodami kūno kalbą ir nepamirškite, kad pati svarbiausia taisyklė – niekada, pabrėžiu – niekada nekalbėkite apie savo buvusį partnerį.

Šeštas žingsnis: Sukurkite santykius visam gyvenimui

Paskutinis šeštas žingsnis ieškant naujos meilės parodo, ar jūsų naujieji santykiai yra tinkami ir kokybiški. Be abejo, galite jaustis laimingi vien dėl to, kad pagaliau esate ne vieni. Tačiau to nepakanka! Privalote įsitikinti, kad santykiai turi ateitį, ir, jei taip, privalote įgyti tam tikrų įpročių, padėsiančių išlaikyti meilę ateityje.

Įvertinti, kaip klostosi santykiai, galite atsakydami į šiuos du klausimus:

1. **Įsiklausykite į savo jausmus.** Ar iš tiesų mylite? O gal esate apakinti savo kūno biologinių cheminių reakcijų? Jei galvojate apie save ne kaip „aš", bet kaip „mes" ir darote įtaką vienas kito sprendimams, tikėtina, kad tikrai mylite. Tačiau jeigu be paliovos galvojate apie naująjį partnerį, jeigu jausmai greitai atšąla ir nuo vienų santykių bėgate prie kitų, susimąstykite apie tikruosius savo jausmus.
2. **Įvertinkite savo tarpusavio santykius.** Atsakykite į šiuos tris klausimus ir nustatykite, ar dabartiniai tarpusavio santykiai yra rimti ir turi ateitį: (a) ar jūs ir partneris pasitikite vienas kitu, (b) ar jūsų kertinės gyvenimo vertybės sutampa, ar yra panašios ir (c) ar mokate konfliktus spręsti konstruktyviai ir taikiai, ar atvirkščiai, vienas iš jūsų į ginčus reaguoja ypač jautriai?

Jei į šiuos klausimus atsakėte teigiamai, galite tikėtis, kad esate teisingame kelyje. Tuomet pats laikas išmokti tam tikrų elgesio taisyklių ir paversti jas įpročiais. Jie padės santykius sustiprinti ir išlaikyti meilę. Aistrą kurstykite imdamiesi abiem naujos ir įdomios veiklos arba tokios, kuri didina adrenalino kiekį kraujyje, darykite vienas kitam mažas staigmenas, dažniau apkabinkite vienas kitą ir būtinai išvykite toli nuo namų ir kartu atsipalaiduokite. Nepasitenkinimą keliančias mažas smulkmenas pasistenkite aptarti nedelsdami. Neleiskite neišsakytiems jausmams susikaupti į didelį kartėlio gumulą, kurį bus sunku išnarplioti vėliau. Ir svarbiausia – džiaukitės ir juokaukite.

Antras apsilankymas pas Šoną ir Betę

Knygoje susipažinote su įdomių ir nepakartojamų žmonių, dalyvavusių mano ilgalaikiame tyrime, istorijomis. Čia pateikta pasakojimų apie jų skyrybas, meilę ir netikėtus sunkumus bei išbandymus. Šios poros dalijosi savo džiaugsmu ir skausmu, o iš naujo atradę meilę, skleidė naujai užgimusią viltį. Kas gi nutinka dviem žmonėms, kurie

pasinaudoja knygoje pateiktais patarimais? Dar kartą aplankykime Šoną ir Betę, porą, su kuria supažindinau pačioje knygos pradžioje.

Pirmame knygos skyriuje pasakojau apie Šoną ir Betę, susipažinusius dar koledže. Jei pamenate, rašiau apie Šono širdgėlą, Betei paprašius skyrybų. Pirmus šešis mėnesius po skyrybų vyras gydėsi savo širdies žaizdas ir svarstė, ko tikėtis iš meilės, tarpusavio santykių, Betės ir iš savęs. Ginčai Šonui visada kėlė nerimą, todėl santuokoje su Bete vengdavo konfliktuoti ir aiškintis santykius. Tačiau pažvelgęs atgal jis suvokė, kad niekada neišreiškė *savo jausmų*. Kodėl jis manė, kad atvirai kalbėtis vienam su kitu nėra būtina, praėjus šiek tiek laiko, jis nebegalėjo suvokti.

Betei išėjus, jis kovojo su palikto žmogaus pykčiu ir gėdos jausmu. Šonas pradėjo lankyti sporto klubą, įsigijo keturkojį draugą Česterį, garaže pasikabino bokso kriaušę ir rado būdų, kaip išlieti susikaupusias emocijas. Pamažu, kaip patariama antrame knygos skyriuje, kaltę nuo savo pečių jis perkėlė patiems santykiams ir, laikui bėgant, priėjo prie išvados, kad jis ir Betė buvo per jauni ir ne tokie panašūs, kaip jiems anksčiau atrodė.

Šonas suvokė, kad dar turi galimybę rasti iš tiesų jam tinkamą partnerę, todėl nusprendė pakeisti savo gyvenimą. Vyras buvo kuklus iš prigimties, tad, nusprendęs tobulinti savo komunikacinius gebėjimus ir atsikratyti perdėto kuklumo, susikūrė veiksmų planą. Draugai, norėdami palaikyti, lydėdavo jį į įvairius renginius, o eidamas į artimųjų suorganizuotus akluosius pasimatymus, visada iš anksto pasiruošdavo, apie ką kalbės su naująja pažįstama. Keturias savaites intensyviai padirbėjęs, Šonas pastebėjo savo veiklos rezultatus. Gimė naujasis Šonas! Jis dažnai išeidavo iš namų ir bendravo su žmonėmis, nustojo kas naktį valgyti picą tame pačiame restorane ir net numetė nemažai svorio (dėl to, kad ėmė sportuoti ir atsisakė picos)!

Vieną dieną sporto klube Šonas sutiko Kristiną. Kadangi jau buvo atsikratęs savo kuklumo, be didelio jaudulio paklausė jos nuomonės apie penktadieniais vykstančias suktuko treniruotes. Kristiną vyriškis jau buvo matęs anksčiau, kai ši su dideliu sportiniu krepšiu eidavo į suktuko užsiėmimus. Puiku, kad jis pastebėjo šią moterį – Kristina

ir Šonas jau draugauja trejus metus ir vis dar beprotiškai yra įsimylėję vienas kitą.

Betė savo ruožtu taip pat daug mąstė apie savo įsitikinimus, emocijas ir lūkesčius. Tačiau visas atsinaujinimo procesas jai užtruko šiek tiek ilgiau. Ji susitikinėjo su vyrais, bet naujų tarpusavio santykių dar nesukūrė.

Nors ir buvo skyrybų iniciatorė, Betė iki šiol jautė kaltę ir vis pagaudavo save svarstant, ar nepadarė klaidos. Ypač tuomet, kai žvelgdavo į senus nuotraukų albumus, kalbėdavo su Šono mama telefonu ar pravažiuodavo pro jųdviejų su Šonu kadaise pamėgtą restoraną. Atsikratyti kaltės jausmo ir kitų po skyrybų susikaupusių neigiamų emocijų Betei buvo nelengva. Mažiau bendrauti su Šono šeimos nariais jai taip pat sunkiai sekėsi. Tai tik dar labiau kenkė situacijai. Pagaliau ji nusprendė, kad atėjo laikas išlieti pyktį ir parašyti laišką buvusiam sutuoktiniui. Tada Betė atsikratė visų Šoną primenančių daiktų bei nuotraukų ir nutraukė ryšius su jo mama.

Moteris taip pat pakeitė požiūrį į save – ji nebėra tokia, kokią ją troško matyti Šonas: mėgstanti bendrauti, draugijos siela (nes jis buvo labai kuklus) ir visada pasiruošusi bet ką padaryti dėl šeimos. Ne per seniausiai Betė sudarė ir jau perrašė penkiolikos geidžiamų partnerio savybių sąrašą. Tai užtruko šiek tiek laiko, nes jos draugė Emi nenorėjo sutikti su keletu sąraše išvardytų savybių. Peržiūrėtą ir pataisytą sąrašą ji visada nešiojasi savo rankinuke. Betė pradėjo lankyti prancūzų kalbos pamokas savo bendruomenės centre, įkėlė naujų nuotraukų į savo anketą interneto pažinčių svetainėje ir nuolat primena aplinkiniams: „Jei pažįstate man tinkantį žmogų, žinokite – aš pasiruošusi užmegzti naujus santykius!“

Apie autorę

MEILĖS DAKTARĖ TERI L. ORBUCH (Terri L. Orbuch) yra tarpusavio santykių ekspertė, terapeutė ir projekto „Pirmieji povedybiniai metai", kurį finansuoja Nacionalinis sveikatos institutas, direktorė. Vykdant projektą buvo atlikta iki šiol neregėtai daug išsamių tyrimų santuokos, skyrybų ir naujų partnerių paieškos klausimais. Daktarė Orbuch taip pat yra Mičigano universiteto Socialinių tyrimų instituto profesorė, Ouklando universiteto profesorė ir interneto pažinčių svetainės „OurTime.com" patarėja tarpusavio santykių klausimais. Kas savaitę jos balsą galite išgirsti tiesiogiai transliuojamoje „Fox 2" Detroito ryto žinių programoje, „Meilės daktårės" skiltyje. Ji taip pat yra tinklaraščių ir straipsnių, publikuojamų žurnaluose „Huffington Post" ir „Psychology Today", autorė. Orbuch straipsnius spausdina ir kiti šalies leidiniai. Be viso to, dar parašė knygą *Penki paprasti žingsniai: kaip gerą santuokinį gyvenimą padaryti nuostabų (5 Simple Steps to Take Your Marriage from Good to Great).*

Orbuch, Terri L.

Or-12 Meilė iš antro karto: kaip pamiršti nuoskaudas ir užmegzti naujus santykius / Terri L. Orbuch ; iš anglų kalbos vertė Vita Babenskienė. – Vilnius : Alma littera, 2013. – 232 p.

ISBN 978-609-01-1013-3

Psichologė T. L. Orbuch 25 metus trukusių mokslinių studijų objektu pasirinko poros santykių problematiką. Autorė tyrinėjo, kokie veiksniai daro įtaką darniam poros ryšiui, kodėl santykiai kartais nutrūksta, ir kaip tokiais atvejais atgauti emocinę pusiausvyrą bei pradėti viską iš naujo. Paprasti, praktiški žingsniai, kuriuos siūlo autorė, ne kartą įrodė esantys veiksmingi ir ne vienam vienišiui padėjo užmegzti naujus ir laimingus santykius.

UDK 177.6+316.47

Terri L. Orbuch

MEILĖ IŠ ANTRO KARTO
Kaip pamiršti nuoskaudas ir užmegzti naujus santykius

Iš anglų k. vertė Vita Babenskienė

Redaktorė Ilona Čiužauskaitė
Korektorė Indrė Petrėtytė
Viršelio dailininkė Vilūnė Grigaitė
Maketavo Ligita Plešanova

Tiražas 1700 egz.
Išleido leidykla „Alma littera", Ulonų g. 2, LT-08245 Vilnius
Interneto svetainė: www.almalittera.lt
Spaudė AB spaustuvė „Spauda", Laisvės pr. 60, LT-05120 Vilnius
Interneto svetainė: www.spauda.com

Gali būti, kad po neseniai nutrūkusių tarpusavio santykių ir vėl ieškote naujo gyvenimo partnerio. Galbūt išgyvenote skyrybas, ir vienatvė pernelyg slegia. Norėtumėte sutikti Jį arba Ją, tačiau bijote pakartoti praeities klaidas ir nusivilti. Jūsų galvoje knibžda abejonės: *Kaip pamiršti buvusį partnerį ir nebegrįžti į praeitį? Koks žmogus man būtų tinkamiausias? Ar man ne per vėlu viską pradėti iš naujo? Kaip vėl išmokti pasitikėti ir rasti gyvenimo palydovą?* Dargi mažytis nepasitikėjimo velniukas šnibžda į ausį: *Ar apskritai verta dėl to stengtis?*

Knygos autorė, psichologė Terri L. Orbuch net 25 metus tyrinėjo santuokų ir skyrybų problematiką ir yra įsitikinusi, kad rasti naują gyvenimo meilę tikrai įmanoma. Knygoje ji pateikia paprastų ir praktiškų patarimų, kurie padeda vienišiems žmonėms užmegzti ir išlaikyti tvirtus tarpusavio santykius. Visi šie patarimai ir išvados grįsti moksliniais tyrimais.

SUŽINOSITE:

- *Aštuonis mitus apie tarpusavio santykius, kurie kenkia jūsų tarpusavio ryšiui;*
- *Kad menkus santykius su savo buvusio partnerio šeimos nariais palaikantys žmonės meilę iš naujo atranda daug dažniau nei tie, kurie vis dar artimai bendrauja su buvusiojo šeima;*
- *Kad vienišiai, kurie pakeičia nors vieną įsisenėjusį įprotį, turi dukart didesnę tikimybę atrasti naują gyvenimo meilę;*
- *Kodėl laimingiausios yra poros, kuriose finansiniai reikalai tvarkomi skyrium vienas nuo kito.*

